



クローバー



【理念】 医療法人秋芳会は医療・保健・介護、各領域のサービスを一体的に提供し地域に開かれ、地域に選ばれ、地域に親しまれる法人を目指します。

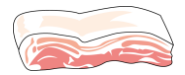
夏バテ防止の食事



夏バテの症状に悩まされている人はまず体力をつけることが重要です。暑さのために食欲がないからと冷たいものや、あっさりとした食事やめん類ばかりだと体力を消耗してしまうばかりです。量は少なくとも夏バテ防止に効果的な食品を摂るように心がけましょう。

体内では気温が上がるとビタミンB₁の消費が増えます。ある研究では気温が15度から35度に上昇した時、ビタミンB₁の消費が3倍に増えたと報告されています。ビタミンB₁はエネルギー源である糖質を燃焼する際に必要とされます。ビタミンB₁がないと糖質はエネルギーに変換できません。夏場の疲労感や倦怠感の撃退にはエネルギー源糖質に加えてビタミンB₁を積極的に摂るようにしましょう。ビタミンB₁は水溶性のビタミンで完全に欠乏すると脚気になります。ビタミンB₁を多く含む食品としては、豚肉、米ぬか、ゴマなどがあげられますが、この中でも特に豚肉には良質で大量のビタミンB₁が含まれています。さらにこのビタミンB₁を効率よく体内に吸収するためにはニンニクが有効に働きます。夏場の食事に、ニンニクのみじん切りを加えて炒めた豚肉にご飯といったメニューはいかがですか？

夏バテ防止の食品



きゅうり・・・利尿作用や体の芯にある熱を下げる効果があります。きゅうりを多めに加えたサラダやお味噌を添えたモロキュウなどがおすすめです。

にがうり・・・胃腸を丈夫にする作用があります。食欲が減退する真夏に豚肉と一緒に炒めたゴーヤチャンプルーはいかがですか？

地域包括支援センターをご存知ですか？



高齢者が住み慣れた地域で、その人らしい生活が続けられるように、介護・福祉・保健・医療などさまざまな面で支援を行うための総合相談機関です。

市町村が主体となり、いつでも支援できるように、皆様の身近な生活圏域ごとに設置されています。介護保険外のサービスを希望されている時や、どの窓口に相談してよいか迷っている時などに相談ができます。居住地の圏域によって担当のセンターが対応しています。

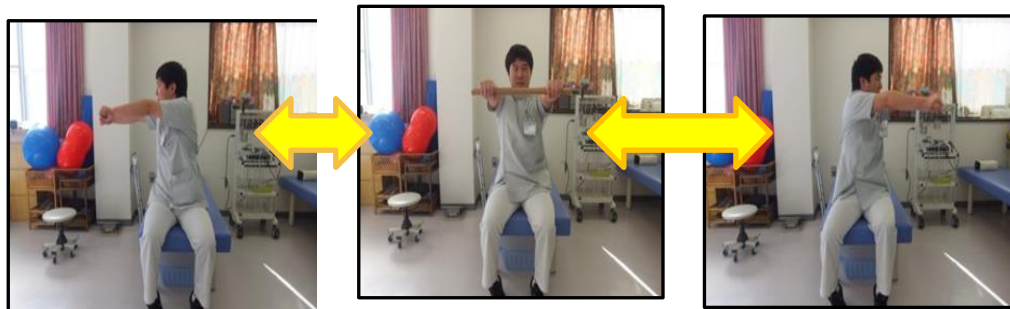
センター名	担当地区	連絡先
中央地域包括支援センター	隈庄手 竹田 豆田 田島	23-2552
西部地域包括支援センター	光岡 朝日 三花 小野 大鶴 夜明	26-0036
東部地域包括支援センター	三芳 高瀬 西有田 東有田 五和	22-0248
南部地域包括支援センター	前津江 中津江 上津江 大山 天瀬	57-9012

☆ リハビリテーション科より ~自宅で行える運動~

頑張ってみよう!



体ひねり運動



(方法)

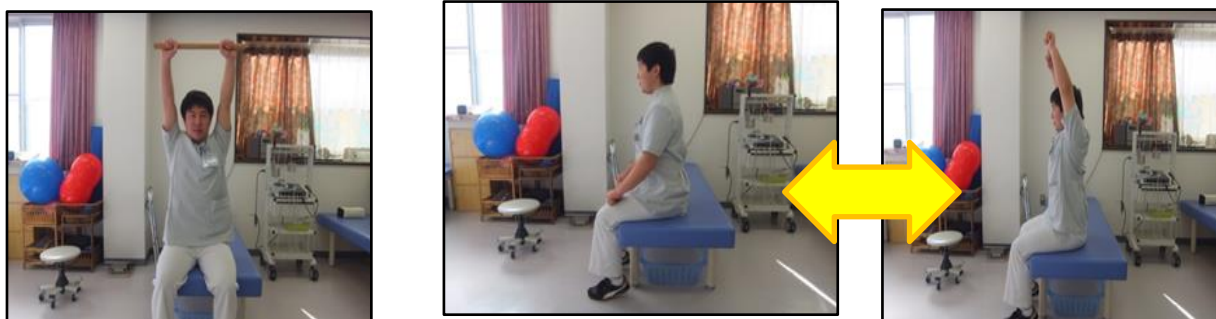
棒を前に出したまま、ゆっくり左右にひねります。

(効果)

体を左右にひねることによって、体の筋肉をほぐし、柔軟性を高める効果があります。日常生活において体をひねる動作が上手に行えるようになります。



棒上げ運動



(方法)

棒の両端を持ち、肘を伸ばしたまま上げ下げを繰り返します。

(効果)

疲労した肩と首の筋肉をほぐす効果があります。また手を上げる際に背筋を伸ばすことによって姿勢を整える運動にもなります。また、日常生活において手を上に挙げる動作が上手に行えるようになります。



編集後記

広報誌は、お陰様で、第 10 号を迎えることが出来ました。これからもたくさんの方のことを情報発信できたらいいなあと思っています。

まだまだ暑い日が続いていますお身体を大切に過ごしてください

広報委員会一同

