

第29号  
 〒375-0024 藤岡市藤岡 1019-2  
 デイサービスセンターまほろば  
 Tel 0274-40-2022  
 編集委員 星野・近藤・宇佐美

全国各地からのお祭りのニュースが伝えられ、夏本番を迎えました。連日寝苦しい夜が続いておりますが、睡眠不足は体の免疫機能の低下を招き、熱中症など、様々な不調が現れやすくなりますので、冷房や扇風機を上手に使うってゆっくり睡眠をとり、体調管理には十分お気を付け下さい。

さて、今月は毎年恒例のミニ納涼祭を17日、19日、20日の3日間開催したいと思います。先月の七夕祭りにご参加頂けなかった利用者様にも楽しんで頂きたいと考え、工夫をこらした催し物をご用意しますので、是非デイサービスにお出掛けになり、納涼祭にご参加下さい。お待ちしております♪

## 七夕祭り



特養との合同企画として5日に七夕祭りを開催しました。ヨーヨー釣りや輪投げ、焼き饅頭やかき氷、綿菓子等の様々な催しものを用意して、多くの方々にご参加頂き、会場はとても盛り上がりました♪「お祭りは楽しいね♪気持ちが華やかになるよ。」「一生懸命作った七夕飾りが飾られていると嬉しいね。」「屋台の食べ物も珍しくて美味しいね。」などなど、喜びの声を聞く事が出来ました。是非来年も開催したいと考えています♪



## 園芸 (夏野菜収穫)

5月に皆様と植えたキュウリとナスが大きく育ち、収穫の時期を迎えました♪プランターでの栽培だったので心配していましたが、無事成長し、「大きくなったね。」「浅漬けや塩もみすると美味しいだろうねえ。」などと、喜びの声があがりました。皆様のご要望にお答えして、収穫した野菜を塩もみにし、召し上がって頂くと、「美味しいね。来年はもっと色々な野菜を作りたいね♪」と、とても喜んで頂きました。

## お元気講座

## 冷房病 (クーラー病) について



冷房病とはエアコンでの冷やし過ぎや急激な温度差に身体がさらされることにより、内臓の働きが悪くなったり筋肉が収縮したり、血流が悪くなったり…と、いわゆる自律神経失調の症状が出てきます。他にも、頭痛や肩こり、めまい、腰痛、手足のむくみやしびれなど、全身に症状が出るのが特徴です。

人間の体は、自律神経が正常に機能しているときは体温を一定に保つようできていますが、温度差が5℃以上になると体温調節が上手くいかなくなり、上記のような症状が出てしまうのです。

- ちょっとした症状が多いために自覚しづらいのが冷房病の特徴ですが、
- ・5℃以上の温度差(屋外と室内など)を頻繁に行き来する
  - ・腹、腰、お尻が冷えぎみの事が多い
  - ・日頃あまり運動をしない……といった場合は要注意です。



### ◎予防するには・・・

- ・エアコンの設定温度を高めにする(28℃がベスト)
  - ・送風が直接身体にあたらないようにする
  - ・温かい飲み物を摂り、体内を温める
  - ・十分な睡眠とバランスの良い食事を心がける
- 等があります。また、エアコン使用中に簡単な体操やマッサージを行い、血行促進することも効果があると言われています。

もちろん、熱中症にも気をつけたいですから、クーラーの使用を控えるものではありません。設定温度は28℃以上に、寝る時などは2～3時間で切れるようにタイマーをセットするなど、上手にエアコンを利用しながら厳しい暑さを乗り切りましょう♪

## 7月の利用者様共同作品

8月の納涼祭に向けて、皆様と提灯作りを行いました♪紙コップを2個と色紙を使用し、個性溢れる素敵な作品が沢山出来上がりました。「早く飾ってほしいね」と嬉しそうに話され、8月の納涼祭が楽しみなご様子でした。



## ★お知らせ(お願い)★

連日暑い日が続いていますので、送迎の際は、熱中症にならない様、ご自宅の中でお待ち頂くようお願いいたします。

## 季節のプチ情報 スイカ

スイカは南アフリカが原産地とされ、日本で一般的に広まったのは江戸時代からだと言われています。江戸時代頃は薬(漢方)として食され、江戸時代の農学者が著した『農業全書』には、スイカは「味よく暑気をさまし、酒毒を解し、渴きをやめ・・・」と記されています。スイカは昔から、単に食用としてではなく、体に良いものとして親しまれ、現在ではその効能も科学的に分析され、カリウムやアミノ酸の一種である「シトルリン」の作用により、むくみや利尿作用に効果があるといわれます。この成分は特に皮(白い部分)に多く含まれるので皮を炒め物などにすると効果的です。また、カリウムには血圧の上昇を抑える働きもあるので高血圧化予防にも効果が期待できます。



## 8月行事日程



- 9日(金)・・・味わい御膳昼食
- 15日(月)・・・お誕生日昼食
- 17～20日・・・ミニ納涼祭

- 26日～31日・・・まほろば温泉
- 22日～28日・・・理美容(予約制)
- 28日(金)・・・駅弁昼食(直江津駅 いなり寿司弁当)

