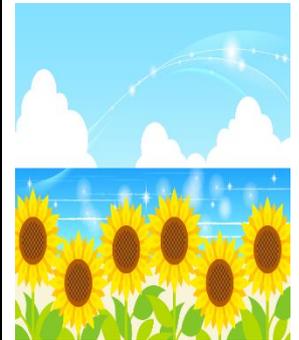


デイサービス みのほら通信



今年もまたジリジリと強い日差しに、高い気温の日が続く猛暑になる予報です。

皆さん、熱中症対策には気を付けていると思いますが、実は熱中症は日中だけではなく、夜こそ注意が必要です。夏の熱中症の約4割は夜間に発症しています。初期症状として気分不快・目眩・だるさ・筋肉痛・こむら返り・手足のしびれ等は睡眠中は自覚しにくい為、重症化のリスクが高まります。予防として、接触冷感効果のある寝具、吸汗性があるパジャマを選び、日中の熱が籠った寝室は快適な睡眠を取る為に、適切な温湿度の調整(快眠には温度26℃位、湿度50～60%)をし、翌日に疲れを残さないようにして下さい。入浴前や睡眠前にコップ1杯の水を飲むのも良い事です。水を飲むのに抵抗を感じる方は、水に寒天を加えた『水ゼリー』もお勧めです。熱中症で脱水が進むと、血液がドロドロになり、悪化し血管が詰まってしまうと脳梗塞、心筋梗塞を発症する恐れがあります。十分な睡眠と水分補給を忘れずに、元気にこの猛暑を乗り切りましょう。



2024

8月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5	6	7 金魚釣り	8 ゲーム	9	10
12 休	13 休	14 休	15 休	16	17
19	20	21 文化展	22 作品作り	23	24
26	27	28 文化展	29 作品作り	30	31

《豆知識》

8月9日は『や(8)く(9)草の日』

葉草で、この時期に旬を迎えるのが**大葉(青じそ)**です。**大葉**は栄養価の高い野菜で、カルシウム、βカロテン、ビタミンB2の多さは野菜の中でもトップクラスです。免疫力アップや貧血予防、疲労回復に役立つとされています。**しそ**にはペリルアルデヒドと呼ばれる成分が多く含まれているのが特徴で、強い防腐作用と殺菌作用があり、食中毒予防に効果があります。食欲増進効果や発汗解熱作用、整腸作用も期待出来る成分で、**しそ**を細かく刻む程、ペリルアルデヒドの効能を引き出す事が出来ます。



「七夕 短冊に願いを込めて…」

★★お菓子作り★★

皆が作った織姫と彦星

力作は美味でした



マグネシウム

マグネシウムは《必須ミネラル》の1つであり、生命を維持するためのエネルギー代謝に不可欠な要素です。私達の体内には、約20~30gのマグネシウムがあり、そのうち約6割は骨や歯に存在しています。マグネシウムはカルシウムやリンと共に骨の形成をサポートし、筋肉の収縮、神経の伝達、血圧や体温調整にも関係しています。

【マグネシウムが不足すると・・・】

- ・集中力の低下
- ・気分が落ち込みやすい
- ・まぶたがピクピクする
- ・手足のしびれ
- ・背中、首の筋肉痛
- ・こむら返りしやすい
- ・高血圧、低血圧
- ・骨粗しょう症等の症状が現れます。

【マグネシウムが多く含まれる食品】

- ・カツオ、マグロ、イワシ、サバ、アサリ等の魚介類
- ・豆腐、納豆、油揚げ等の大豆製品
- ・ほうれん草やごぼう等の野菜
- ・アーモンド、カシューナッツ、クルミ等のナッツ類
- ・わかめ等の海藻類
- ・ゴマ

☆アンチエイジングミネラルとも言っても過言ではない「マグネシウム」を毎日コツコツ摂取し、生き生きと元気に過ごしましょう！

デイサービスみのほら 072-641-0828

茨木市耳原 1-17-22 (耳原小学校の南側です)

体験・見学 随時受け付けています。

お気軽にご相談ください！ご利用お待ちしております。