



高清水談話室だより

平成27年度

8月号



今月の耳より情報

支援員からのお知らせ

13日～16日まで談話室はお盆休みとなります。休み中も熱中症にはくれぐれもご注意くださいね！

生活不活発病って何？

動かないこと「生活が不活発」なことが原因で全身の働きが低下した状態です。

生活不活発予防と改善は、日常生活で自然に体や頭を動かす機会を多くすること。

することがないと思わずに、自分のしたいこと散歩やスポーツは、気分転換もふくめて効果的ですよ。

不活発病がおきると、疲れやすくなって動きにくくなり、歩くことや外出がおっくうになり体の働きだけでなく、頭のはたらき、こころのありようも弱ってきます。

日常生活を活発にして、楽しく過ごしましょう。

夏は、盆帰省や夏祭り、花火大会などの様々なイベントがあり、交通量が多くなりますので事故等に遭わないように気を付けてください。また、仮設のまわりで蜂が巣を作っていますので刺されたりしないように注意をしてください。熱中症予防の冷房で体調など崩さないように注意し、水分と塩分の補給は欲しくなくてもすすんで摂るようにしましょう。あまりの暑さなので食中毒などにも注意してくださいね！

今月は夏バテ予防についてお伝えします。夏の不快な高温多湿の環境に体が対応しにくくなりだるさを感じたり食欲不振になったりします。夏バテによって免疫力が低下すると、夏風邪にもかかりやすくなってしまいます。夏バテの主な原因は、室内外の温度差による自律神経の乱れや、冷房に頼りすぎたために汗をかく力が弱くなり、体温調節がうまくいかずに起こる代謝の異常などです。暑いからと言って冷房に頼り過ぎないで、たまには汗をかく習慣をつけ、発汗機能で体温を維持して、夏を乗り切りましょう。

◎エアコンの風向きや温度設定に注意

冷たい風が直接体に当たると体力を消耗してしまうので、風向きを工夫しましょう。暑いからと言って設定温度を下げ過ぎる室内外の温度差により自律神経が乱れるので25～28度に設定しましょう。

◎あえて熱いお風呂に入ってみよう

暑さに耐えかねてシャワーだけで済ませてしまいがちですが、週に2回は熱い湯船にゆっくり使ってみましょう。汗をかくことで、夏バテ予防の効果が望めます。

◎熱い物・しょっぱい物が汗の材料になります

体温のバランスは、汗をかくことで整えられます。汗をかく時は、汗の材料となる塩分、漬物みそ汁、梅干しなどを摂取すること、加えて水分補給も忘れないようにしましょう。



暑い中3回目の来訪で迫力のある歌声で皆さん元気ができました



風に吹かれ、とてもきれいでしたね

今年は、住民さんと一緒に植えた、ひまわりがたくさん咲きました！



ノートブックを作ったり、歌や踊りを踊ったり、楽しいひとときを過ごしました！

