

きらっとサンスマイル



第169号
発行:令和 8年 8月



介護老人保健施設
サンスマイル三木

～理念：陽光（ひかり）と緑あふれる空間で、ともに”いつも”の生活を～
食事で「夏バテ予防」！

今年は梅雨の時期にしっかりと雨が降り、7月上旬になり暑い夏が訪れました。急に暑くなったと思えば夕立が降って気温が下がったり……。ただ暑いだけでなく、気温や湿度の変化にも対応しなければならない今年の夏は、食欲が落ちたりいつもの元気がない利用者さんも多く見受けられました。

今しばらく暑い時期が続くと思われますので、食事の面から「夏バテ予防」にどう取り組むかを管理栄養士の立場から解説してもらいました。

最近「朝起きても疲れがとれない」「食欲がない」「冷たいものばかり食べてしまう」「エアコンの部屋にいとるだるい」……。こんなことを感じることはありませんか？それ、夏バテのサインかもしれません。夏バテは、暑さによる体力の消耗だけでなく、冷たい飲み物の摂り過ぎや食欲低下による栄養不足、自律神経の乱れなどが原因で起こります。

○夏場の食事は不足しやすいたんぱく質をしっかりと摂る！

そうめんだけで済ませず、豚しゃぶやツナ、ゆで卵などをプラスしてみましょう。

○ビタミンB1やB2を含む食材で疲労回復！

とくにビタミンB1は疲労回復のビタミンと呼ばれ、夏バテ対策には不可欠です。豚肉やうなぎ、納豆などに多く含まれています。毎日の食事に意識して取り入れましょう。

○こまめな水分補給！

カフェインやアルコール、冷たい飲み物を取り過ぎず、喉が渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。

「夏バテ対策」と聞くと、特別なものを食べなければならないと思いがちですが、そんなことはありません。「しっかり食べて、しっかり飲んで、しっかり休む」ことが夏バテ予防の第一歩です。毎日の食事に少しだけ栄養をプラスして、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

管理栄養士 前田 恭子

行事食紹介

七夕や敬老の日などの行事食はもちろん、皆さんが大好きな「粉もん」の広島焼きの実演や、秋田県のご当地グルメ「横手風焼きそば」など、楽しんで頂けるメニューも提供しています！



第2弾 暑さに負けない! 「夏のストレッチ大作戦」～夏バテ予防編～

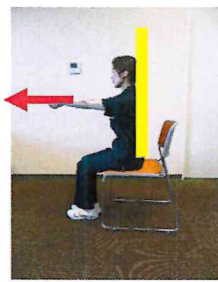
冷房のきいた室内に長時間座っていると身体が冷えて肩甲骨まわりの筋肉が硬くなり、外気温との差で自律神経も乱れがちになってしまいます。ストレッチなどの運動は自律神経に良い影響をもたらす、夏バテ予防になるといわれています。そこで今回は座ったままできる簡単な「肩甲骨まわり・背中ストレッチ」を紹介します。



①背もたれにもたれないように座り、両手を組んで頭上に挙げます。



②天井に突き上げるように腕から脇腹、背中にかけて意識しながら10秒間伸ばします。



③挙げた手を胸の前まで戻します。身体は前方に傾かないように組んだ手を前方へ突き出すようにして10秒間伸ばします。

リラックスした状態で呼吸をしながら伸ばしましょう
※無理のない範囲で実施してください。



※QRコードを読み込んで頂くと携帯から簡単に動画が視聴できます。

「スイカ割り」「流しそうめん」を行いました
夏を感じていただきました～♪



三木市立堀光美術館に出掛けました!

日本画などの作品を熱心に鑑賞されました



編集後記

夏の高校野球もそろそろ佳境を迎え、順調に進めば8月22日に決勝戦が予定されています。高校野球のニュースは、ほとんどチェックしていますが、その中でも「へえ～」と思ったものを紹介します。

茨城県代表霞ヶ浦高校の高橋祐二監督(66歳)は、霞ヶ浦高校の野球部で投手としてプレーされ、1982年には母校の保健体育科教諭として赴任されました。しかし最初に任されたのは野球ではなく競技経験のない男子バレーボール部で、約20年後の2001年に春高バレー出場に導かれました。その手腕が評価され、同年4月に現在の野球部監督に就任されます。以降は今夏を含め4度の甲子園出場を果たすなど野球部でも強豪校に導かれました。

そんな高橋監督の言葉。「部活動の指導は組織づくりです。個人スポーツではありませんから。一番肝心なのは、組織として人間づくりをしていくこと。人間教育をしながら組織を作り、練習をきちんとやれば、今からほかの部活を任されても県ベスト8くらいまでならチームを作れると思っています。」

私も組織の運営にかかわる立場にあるので、この「組織づくり」には非常に興味を持ちました。自分なりに考えながらこのサンスマイル三木がよりよい組織になるよう努力しようと思いました。

長谷川 悠吾

《ショートステイのご案内》

ご家庭での事情等でご自宅での介護が一時的に困難になった場合、ご利用いただく短期間の入所サービスです。ご利用に関してのお問い合わせ、何かお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

ショートステイ担当: 中張・奥本・丸山



介護老人保健施設 サンスマイル三木
(三木山陽病院隣り)

住 所: 三木市志染町吉田1213-1
電 話: 0794-87-8720
FAX: 0794-87-8707

<http://www.hoyukai.or.jp/sunsmile/>

※QRコードを読み込んで頂くとホームページにアクセスできます。

