

# 辰クリ新聞

Vol.26

平成 29 年  
6 月 9 日

医療法人社団裕人会  
辰谷台クリックデイケアセンター  
TEL : 0436(76)8802

## 春の屋外活動が始まりました！

若葉の鮮やかな季節、皆様いかがお過ごしでしょうか。最近では肌寒かったり、暑かったりと気候の変化が激しくなかなか体が付いてこなかったりしますね。体調管理には十分気を付けたい季節です。

さて、冬も終わり暖かい春を迎え、良いお散歩日和にもなってきましたので春の屋外活動を開始いたしました。

4月の下旬過ぎから始めていますが、今年は良い天候が続いたから桜も長く咲き続け、昨年よりも多くの方がお花見気分で歩くことが出来ました。桜が散った後も美しい新緑の中、爽やかな気分です。現在も実行中です。

参加されてる皆様が良い気分転換の一つになっただいていただければ幸いです。

この屋外活動は、秋頃にも実施予定です。秋の匂いや景色を感じてみませんか。



### ※辰クリ健康教室※

#### 夏バテを予防、解消する食べ物を紹介！

疲れがたまっとなかなか抜けないのが夏バテ。夏バテを予防・解消するためには、疲労回復効果がある栄養素を含む食材を取ることが大切です。

【①ビタミンB1を含む食べ物】 ビタミンB1が不足すると、疲労物質の乳酸が蓄積し、夏バテを起こします。

↓うなぎ、豚肉、大豆、玄米、ほうれん草など

【②アリシンを含む食べ物】 アリシンには、ビタミンB1を吸収しやすくします。

↓にんにく、ニラ、ねぎ、玉ねぎなど

【③クエン酸を含む食べ物】 疲労物質である乳酸を分解し、体の外に排出する働きがあります。

↓レモン、オレンジ、梅干しなど

参考：ヘルスケア大学 夏バテに効く食材食べ物

### サービス付き高齢者向け住宅のお知らせ

#### 【一（アイ）クレスト辰谷台】

辰谷台クリックデイケアセンターの向かい側にサービス付き高齢者向け住宅「一（アイ）クレスト辰谷台」を現在建築中、今秋オープン予定です。

介護付き施設と間違われませんが、高齢者の方の生活に配慮した賃貸住宅であり、且つ生活支援サービスとして、毎日の安全確認や生活相談ができるお住まいです。

また別途サービスとして、食事の提供、健康の維持・増進サービス等があります。パンフレットも現在作成中です。

詳しいお問い合わせは 0436768800  
担当・吉田まで。お待ちしております。

### ◆熱中症の症状と対策◆

最近暑い日が続き、まるで夏のような陽気ですね。テレビでも早々と熱中症の話が出ています。本格的な暑さが訪れる前に、熱中症について知っておきましょう。

#### 《症状》

軽症 ・めまい、立ちくらみがある

・筋肉のこむら返りがある痛み

・汗を拭いても拭いても出てくる

対策 まず涼しい場所に避難しましょう

衣服をゆるめ、体を冷やしましょう

水分、塩分を補給しましょう。

中等症 ・頭がガンガンする(頭痛)

・吐き気がする、吐く

・からだがだるい(倦怠感)

対策 軽度の対策に加えて、足を高くして

休みましょう。

自分で水分を摂れなければすぐ病院

へ行きましょう。

屋外だけでなく室内や入浴時、就寝時

も熱中症になります。適度にエアコンを使用し、一時間にコップ一杯の水分を摂るよう

に心掛けましょう。

### 新入職員の紹介

植草 美樹 (理学療法士)

明るく元氣よく笑顔で頑張っています。色々なお話が出来たら嬉しいです。宜しくお願いします。



竹上 光重 (看護師)

皆さんと楽しい時間を過ごしながら、健康管理に努めています。宜しくお願いします。



宜しくお願いします。