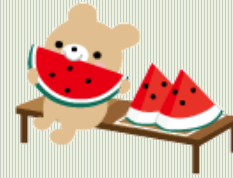


「杜協ふれあい」



H29

8
月
号



ケアマネジャーだより

暦の上では8月上旬から秋の始まりですが、まだまだ暑さが続いていますね！熱中症は日中の炎天下だけではなく、室内でも夜でも多く発生しています。熱中症にかかると、めまいや吐き気、だるさなどの症状があり、重症になると命にかかわることもあります。家族や周りにいる人たちが日頃から意識して、水分補給などの声かけをしましょう。

排尿で熱中症対策を！

コーヒーや紅茶、煎茶などカフェインの入っている物を飲むと、膀胱の利尿作用を促すことができます。水分補給をしっかりとしつつも、**排尿で体の熱を逃がし、体内と膀胱の掃除を行なう**ことが大切です。

それと共に、尿漏れ予防のトレーニングで体の軸となる骨盤底筋群を鍛えて、若々しい体を保ちましょう！！

<< 骨盤底筋トレーニング >>

- ① 仰向けに寝て、息を鼻から吸って口から吐きリラックスします。
- ② 膝を立て足を肩幅に開きます。
お尻を布団から浮かせ 10 秒保ち下ろします。 **3 回程行なう**
- ③ お尻を締めながら下腹部を胸の方に引っ張るようなイメージで 10 秒保ち緩めます。 **2～3 回程行なう・朝晩行なうと効果的！**



== 今年も開催します ==

<不安解消！今日から使える排泄ケア講座>

日時：平成29年9月20日（水） 10:00~11:30

場所：ふれあいセンター広丘にて

講師：白十字株式会社 派遣講師（協力 介護センター花岡塩尻店）

定員：20名（先着順）

申込先：塩尻市社会福祉協議会 居宅介護支援事業所

電話又はFAXでお申込み下さい。

電話：(0263) 53-8851（土日・祭日を除く）

FAX：(0263) 53-5029（24時間受け付け）

<< 夏野菜レシピ >>

『塩昆布となすのとろとろ煮』

材 料

- ・ナス・・・・・・・・4本
- ・ミニトマト・・・10個
- ・しお昆布・・・・15g
- ・酒・・・・・・・・120ml
- ・ごま油・・・・小さじ1

作り方

- 1：なすはへたを取り、一口大の乱切りにする。
- 2：ミニトマトはへたを取る。
- 3：鍋にすべての材料と、水を1と1/2カップ入れて火にかける。
- 4：煮立ったら弱火でコトコト煮含め、ナスがとろんと柔らかくなったら火を止める。



夏野菜を沢山食べて、夏バテを吹き飛ばしましょう！！



居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

河内 茂木 岡田 輿 杉山 佐藤 小池 田中 百瀬 郡上

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-