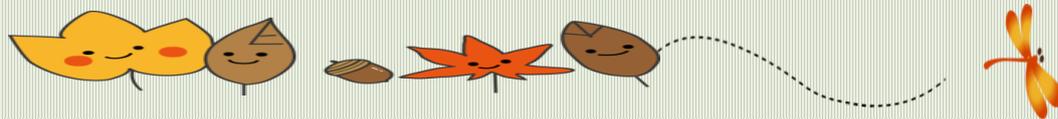


「社協ふれあい」

R2

ケアマネジャーだより

9
月
号



朝晩、涼しくなり楽になってきましたが、夏の疲れが出やすい時期です。

食事や睡眠時間をしっかりとって体を休めましょう。また、体温調整も、しやすい様に寝具や服装も工夫をしましょう！！



かける・あえる・簡単レシピ紹介！



・タコとナスとトマトのポン酢和え・サバ缶とセロリのカルパッチョ

< 材料 >

- ・タコ・・・1本（150g）
- ・ナス・・・2個
- ・トマト・・・1個
- ポン酢・・・大さじ1と1/2
- オリーブオイル・・・小さじ2

< 作り方 >

- ① ナスはへたを切り、ストライプに皮をむく。1個ずつラップに包み、電子レンジ600Wで3分加熱する。
冷まして輪切りにする。
- ② タコは小口に切り、トマトは乱切りにする。
- ③ 材料にポン酢とオイルを混ぜ合わせ、冷やして出来上がり

< 材料 >

- ・サバの水煮缶・・・1缶
- ・セロリ・・・1本
- ・トマト・・・1/2個
- 酢・・・小さじ1・塩・・・小さじ2
- オリーブオイル・・・小さじ2
- カレー粉・・・小さじ1/5

< 作り方 >

- ① セロリの筋を取り、斜めの薄切りにして、器に敷く。トマトは角切り
- ② サバは汁気を切り、大きめにほぐしてセロリの上に盛りつける。
- ③ トマトと調味料を混ぜてかければ出来上がり

どちらも2人分です



暑い日も湯船に！！入浴のススメ

暑い夏はシャワーで済ませたくくなりますが、お風呂は疲労回復や様々な疾患のリスクを減らす効果が期待できます！！

乱れた自律神経を整える

肩こりや腰痛、眼精疲労の解消、不眠症改善、ダイエット効果など、年間を通して湯船につかる事は、健康にプラスになります。

とりわけ、夏に入浴するメリットとして挙げられるのが、**浄化作用！！**

入浴すると汚れが落ちやすくなり、身体を清潔に保つ事が出来るので汗をかきやすい夏には欠かせません。

また、この時期は屋内と屋外の温度差が大きく、体温調整を行う自律神経が乱れます。40度くらいまでの「ぬる湯」に入る事で自律神経を整える事が出来ます。出来れば毎日入って欲しいところですが、週1回でも入浴すると効果的です。入浴時間の目安は、40度なら10～15分・38度なら20分位が良いです。最近の研究で、毎日入浴する人は、心筋梗塞や脳卒中のリスクが3割ほど減るという事が明らかになりました。

同じく、要介護状態になるリスクも3割ほど減少するとの研究結果も・・・
湯船につかる文化が、日本を長寿大国にした一因と言えるかもしれませんね！
今の時季だからこそ、生活のオン・オフを切り替えるスイッチとして、入浴をして元気に翌日を迎えましょう。

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

茂木 岡田 輿 松原 杉山 佐藤 田中 郡上 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

