

「社協ふれあい」



R5

8
月
号

ケアマネジャーだより

暑い日々が続いています。災害級の暑さと言われていることもあり、日々の暮らしの中でも命を守って行く為に、工夫が必要になります。水分補給に心がける、日中は涼しい所で過ごす等工夫をしていきましょう。

「水分はどの位とれば良いですか？」



1日の必要な水分量は体重×40mlです。

(例) 50(kg)×40(ml)=2000ml 起床時・食事中・入浴前・就寝前に加えて、1時間半～2時間おきに水を飲むことをおすすめします。

1回あたり、コップ1杯(200mL)が目安です。一気飲みは胃腸に負担がかかるため、少しずつ飲みましょう。

食事で約1.3ℓ水分補給ができます。(和食の方が水分が多くなります)

※水分制限をしている方は医師、薬剤師の指示に従ってください。



おくらの中華ソース

おくらは食物繊維が豊富でβ-カロテン、葉酸、カリウム、カルシウムが含まれます

＜作り方＞

- ① おくらは塩を振り、板ずりをしてから洗い流し、ガクを取り除く。沸騰した湯に塩を少々加え、1分20秒茹でて冷水にとる。(塩はいずれも分量外)
- ② 醤油、酢、オイスターソース、各大さじ1、砂糖、ごま油、すりごま各小さじ2、おろしにんにく小さじ1/2、赤唐辛子(お好みで)をボウルにあわせておく
- ③ ①を保存容器に並べ入れ、②をかける。よく絡ませて数分置き、すりごまをかける

材料 (4人分)

- ・おくら・・・16本
- ① 醤油、酢
オイスターソース・・・大さじ1
- ② 砂糖、ごま油、すりごま
・・・小さじ2
- ③ おろしにんにく・・・小さじ1/2
- ④ 赤唐辛子・・・お好みで
・すりごま・・・適量(仕上げ)

中華ソース

暑い！でもエアコンがありません！そんな時には・・・

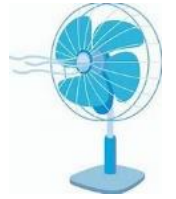
体を保冷剤などで冷やす

首や手首、脇の下などに、保冷剤を当てることで、体内の血液が冷えて体温が下がります。身体に当てるものは冷やしたペットボトルやタオルなどでもいいですね。保冷剤や氷を使用する場合は冷えすぎないように、タオルなどでくるんで使いましょう。冷やすと効果がある場所は、こめかみや首、手首・足首やひじ・膝の内側、など皮膚が薄い場所です。



扇風機に濡れタオル

扇風機の前に濡れタオルをかけることで、水分が蒸発します。気化熱によって、周囲の空気の熱を吸って気温が下がるのです。濡れタオルをかけない場合とくらべて、涼しく感じることができます。



扇風機の前に氷を置く

ペットボトルに水を入れて凍らせておき、扇風機の前に置いておくと気化によって涼しく感じる事ができます。

氷が溶けてしまってもまた凍らせれば再利用できますね。



凍らせたペットボトルには除湿効果も？

凍らせたペットボトルを部屋に置いておくと、温度差によってペットボトルの表面に結露が発生します。この結露の水分には、室内の空気中の水分が使われるので、湿度が下がります。

部屋の中に凍ったペットボトルを何本か部屋の中に置いておけば湿度が下がり、室内の体感温度を下げても涼しくなりますね。ダブルの効果で暑さ対策ができます。

※ただし、結露が床を濡らしてしまいますので、タオルを敷くなどしましょう。

良く使われる道具の漢字です・・・使ったことがありますか？

- ① 箆 ② 篩 ③ 俎 ④ 篋 ⑤ 箒 ⑥ 鋏 ⑦ 杓文字 ⑧ 盥

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 興 染谷 岡田 堀田 佐藤 杉山 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-