

「社協ふれあい」

ケアマネジャーだより



R7

5
月
号

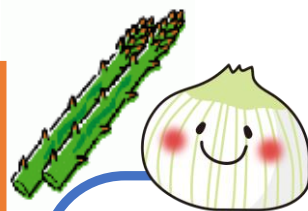
日差しの強さを感じ、新緑の美しい季節となりました。朝晩は肌寒く、日中は暑いなど、寒暖差の大きい時期でもあります。上着など羽織るもので調整したり、冷暖房を上手に利用するなど、体調を崩さないよう気を付けましょう。

アスパラと新玉ねぎのきんぴら風

アスパラは、カロチン、ビタミンC、ビタミンEを同時に摂取できる万能野菜。特にカロチンは、病気に対する抵抗力を高める効果があり、感染症から体を守ってくれるそうです。

【作り方】

- ①新玉ねぎは薄切りにする。アスパラは根元を少し切り落とし、4cmくらいピーラーで皮をむく。斜めに切る。
- ②フライパンに油を入れて、新玉ねぎとアスパラを炒める。
- ③じっくり炒めたら砂糖、みりん、醤油を入れて新玉ねぎに味が染みてしんなりするまで炒めたら完成。



《材料》

アスパラ	1束
新玉ねぎ	1/2個
油	小さじ2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
醤油	小さじ2~3

※5月も熱中症に注意が必要です※

熱中症は真夏だけでなく、梅雨入り前の5月ごろから注意が必要です。しかも今年は4月から季節外れの暑さがあり、すでに熱中症になってしまったという方もいます。体がまだ暑さや汗をかくことに慣れておらず、急な気温の上昇に発汗がスムーズにいかないことで、熱中症のリスクが高まるそうです。

＜熱中症対策の一例＞

1. 水分をこまめにとりましょう！

のどが渴いていなくても、こまめに水分をとることが大切です。塩分や糖分を含む、スポーツドリンクなども上手に活用しましょう。



2. 十分な睡眠をとりましょう！

睡眠がしっかりとれていないと体温のコントロール機能が落ち、熱中症にかかりやすくなるため、睡眠はしっかりとることが大切です。

3. 衣服を工夫しましょう！

この時期は、朝晩の気温差が大きいいため、脱ぎ着しやすい上着で調整しましょう。また、通気性や吸収性の良い衣服を選ぶことも大切です。

新年度が始まり、なにかと疲れが出てくる頃です。無理をせず、バランスの良い食事と休養を心がけ、これからの暑い夏に備えましょう!!

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

河内 笠原 輿 須崎 岡田 佐藤 杉山 津田 堀田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

