

こんにちは！看護師の服部です。記録的に早い梅雨明けで猛暑が続いていますが、みなさん体調の変化はありませんか？
私は雨や暑さにも負けずに、休みの日に御朱印巡りをしています。以前お客様に伊勢神宮に行くことをお伝えしたところ、とても素敵な御朱印帳を見せて頂き、是非私もと思い、御朱印ガールになりました！最近ではテレビなどでも取り上げられて、御朱印巡りする方が増えているそうですね。始めてまだ2カ月ですが、こんなに御朱印をいただきました！おすすめの御朱印があれば、ぜひ教えてくださいね。



クローバーケアセンター 服部 茜



平成30年
(2018年)
7月号

vol.95

牛乳で熱中症に負けない体づくり

これからの暑い夏、心配なのは毎年多くの人が襲われる「熱中症」。
その予防対策の一つに牛乳があることをご存知ですか？

熱中症の主な原因は体温調整機能が正常に働かなくなること。血液には、体のすみずみまで酸素や栄養を届け、老廃物を回収する働きがありますが、それ以外に体内で発生した熱を皮膚の近くまで運んで冷やす、体温調節機能もあります。血液量を増やすことで、体内にこもった熱を放出しやすくなったり、汗をかきやすい体にすることができます。



**安心、安全
スピーディな対応**

訪問入浴・介護タクシー
のことなら
おまかせください！

026968 検索

クローバーケアセンター
CLOVER



インターバル速歩

まず、朝などの涼しい時間帯に「ややきつい」と感じる運動を1日15分～30分間、週に3～4回を目標に実施しましょう。高齢者には、早歩きとゆっくり歩きを3分間ずつ交互に行う「インターバル速歩」がオススメ。軽く息がはずむ程度の運動量が目安です(お年寄りや体力に不安のある方などは、決して無理をせず、具合が悪くなった場合は速やかに中止してください)。

運動した後、30分～1時間以内にコップ一杯の牛乳を飲みましょう(乳タンパクを含むヨーグルトやチーズも有効ですが、水分量も多い牛乳が最適です)。乳製品に含まれているホエイたんぱく質を運動の後に摂取すると、アルブミンという物質が血液中に合成されます。このアルブミンには浸透圧によって身体の水分を血管に引き込む効果があり、結果血液の量が増えることになります。



日頃から血液量を増やし、体温調整機能の働きを上げておくことで、熱中症になりにくい体を手に入れることが期待できます。暑い夏を乗り切るために、ぜひお試しください！

簡単♪一品料理

ご飯のおかわりが止まらない!

無限ピーマン



- 1 ピーマンはヘタと種をとり、細切りにする。
- 2 耐熱ボウルにピーマンを入れ、油を切ったツナ缶とAを加え、よく混ぜる。
- 3 耐熱ボウルにふんわりとラップをかけて、500Wのレンジで2分半～3分ほど加熱したら出来上がり♪



●材料

ピーマン	5個
ツナ缶	1缶
ごま油	大さじ1
A 鶏ガラスープの素	小さじ1
塩コショウ	少々

今月のコネタ

先月に続き血液型ネタです。今月は日本人の約4割を占めるA型。A型の特徴が分かれば日本人を理解する事が出来る!?信じるか信じないかはあなた次第、軽い気持ちで読んでみて下さいね。

血液型別性格 A 型編

長所

・几帳面・繊細・堅実・生真面目・
理性的・責任感が強い・気配り上
手・常識がある・面倒見が良い・
情がある・コツコツ作業が得意・
争い事が嫌い...etc

短所

・執念深い・短気・細かい・優柔不断・他
人には冷たい・小心者・臆病・神経質・
人目を気にし過ぎる・いろんな事を気
にし過ぎて疲れる・やらないやいけな
い事を早めに取り組むが、やり終わる
のは遅い...etc



クローバーのスタッフでは岩間・青木・安川・金子・クリス・渡部がA型ですが、自己評価で全員に共通して当てはまっていたのが、「常識がある」という点。ついで、「争い事が嫌い」、「繊細」、「情がある」と続きました。

短所は「優柔不断」が最も多く、次点に意外にも「短気」がランクイン!

A型同士で他己評価も行いましたが、ここでも「常識がある」が一番多く、ついで「情がある」、「生真面目」、「気配り上手」と続きました。

育った環境や周りの価値観、今までの経験などから性格は形成されていくものですが、こうしてアンケートをとってみると、血液型別に傾向があるように思えてきますね。A型の皆さん、また周囲のA型さんで当てはまる事はありましたか?

今月の脳トレ

先月に引き続き、虫喰い問題です。
次の計算式は、計算記号(+、-、×、÷)が
消えています。それぞれ計算式が成り立つように
計算記号を入れ、式を完成させてください。
※答えは表面にあります。

虫喰い 計算式

Q1 4 □ 1 □ 5 = 10

Q2 9 □ 3 □ 6 = 12

Q3 8 □ 2 □ 3 = 48

Q4 7 □ 8 □ 4 = 14

