

空の青さが夏らしく輝きを増してきました。

皆様いかがお過ごしでしょうか。出産・育児のため休業しており、訪問入浴では、5月から1年11か月ぶりに訪問させていただいております。再訪問させていただいたご家族の方々からは、『覚えてますよ〜』『またお願いしますね』等と声をかけてくださり、とても有難く感じております。また、そのお言葉が応援されているようで、不安だった職場復帰も少しずつ前へ進むことができました。もちろん、初めて訪問させていただく皆様のお宅でも、真心をもってよりよいサービス提供に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。これからも蒸し暑い日が続きます。

お身体には充分気をつけてくださいね！

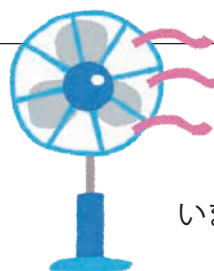
クローバーケアセンター 青木 由香里



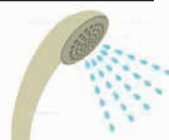
よつば新聞

令和3年
(2021年)
7月号

vol.131



いまどきの夏バテ



いまどきの夏バテは同じグッタリでも、その原因は昔とは違うことが…。しかも、人によって原因は様々。現代ならではの夏バテについて知り、しっかり対応しましょう。

▼自律神経が乱れる「冷房バテ」

人の身体は3月～7月頃にかけて少しずつ暑さに慣れ、夏を迎えていました。ところが最近は気候の変動で、まだ暑さに慣れない5月くらいで猛暑日になることも。気温差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来するこ

とで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなってしまいます。

また、冷房の効いた屋内に一日中いるのも問題。

身体が冷え血行が悪くなり、

やはり内臓の働きが落ちたり、

肩こりなどを引き起こしがちです。



▼夏でもしっかり湯船に浸かる

夏の入浴はシャワーで済ませがちですが、

夏もしっかり湯船に浸かることが大切。

ただし、40℃を超える熱い湯に浸かると交感神経が優位になり、寝つきにくくなってしま

います。38℃程度のぬるめの湯に浸かると副交感神経が優位になりリラックス効果に。

自律神経のバランスが整い、

心身が元気になります。



▼冷たい食べ物で「食冷えバテ」



キンキンに冷えた飲み物やアイス…

夏になるとつい手が伸びてしまう冷たい飲食物。胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こすことも。常温の食べ物や時には温かい汁物などを取り、内臓が冷えすぎないようにしましょう。自律神経の乱れは、夜なかなか寝つけなかったり、ホルモンバランスが崩れイライラの原因に。また、血行が悪くなると、肩がこったりむくんだりします。

▼薄着すぎるのは禁物

冷房のよく効いた屋内で過ごすなら、すぐに羽織れるカーディガン等を常備して、室内での服装は、春物、秋物くらいの感じに。



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

7月
訪問理美容
サービスのお知らせ

8日(木)

*14日(水)

*20日(火)

*29日(木)

※pmのみ
受付可

③: 7 ⑤: 8 ⑥

②: 7 ④: 1 ⑦

最寄りのバス停

夏場の過ごし方を見直し「従来の夏バテ」だけでなく、「いまどきの夏バテ」にも気をつけていくことで、健康的な夏を過ごしましょう！

簡単一品料理

★包丁なし！レンジで簡単★ ＊柚子豚もやしレンチン蒸し＊

☆作り方

1. 少し深めの器にもやしをいれます。
2. 豚肉に日本酒、鶏がらスープの素をふりかけて軽く揉みます。柚子胡椒も揉み、もやしの上に広げます。ごま油を全体にかけます。
3. ラップをして 600W の電子レンジで 5 分加熱します。あればネギを散らします。ポン酢をかけてお召し上がりください。



◆材料 (1人分)

もやし・・・・・・・・・・1袋
豚肉バラや細切れ・・・・50g
日本酒・・・・・・・・・・大1
鶏がらスープの素＊＊・小1/2
柚子胡椒＊・・・・・・・・好みの量
ごま油・・・・・・・・・・1/2
ポン酢、小口切りネギお好みで

今月のコネタ

★夏バテ対策には この栄養素に注目！



★★ビタミン B1

「疲労回復のビタミン」とも呼ばれ、ビタミン B1 が不足すると疲労感や倦怠感、食欲不振が現れます。アリシンと一緒に摂取するとより疲労回復に役立ちます。

・多く含まれている食材……豚肉、落花生、ごま、うなぎ、レバー、豆腐、玄米など

★★アリシン

香りの強い野菜に含まれている疲労回復に役立つ成分です。

ビタミン B1 の吸収を助ける働きがあります。

・多く含まれている食材……にんにく、玉ねぎ、ねぎ、ニラなど



ビタミン	ビタミンA
ビタミンB1	ビタミンB2
ビタミンB6	ビタミンB12
ビタミンC	ビタミンD
ビタミンE	ビタミンK
ナイアシン	パントテン酸
葉酸	ビオチン

★★クエン酸

柑橘類に多く含まれます。新陳代謝を活発にして疲労物質の乳酸を減らす働きがあるので、疲労回復したいときに摂取するのがオススメです。

・多く含まれる食材……レモン、キウイフルーツ、パイナップル、グレープフルーツ、梅干し、黒酢など
日々の食事で疲労回復と栄養補給をし、暑さに負けない身体を作っていきましょう！

今月の脳トレ

Quiz 振り仮名クイズ

①～⑥の言葉に読み仮名を振り、それについて問いに答えてください。



問 1. 「い」 が最も多くつく言葉は？

問 2. ひらがな 4 文字の言葉は？

問 3. 濁音が最も多い言葉は？

問 4. 「か行」で終わる言葉は？

① 世界遺産

② 広大

③ 成人式

④ 一世一代

⑤ 言語道断

⑥ 三者三様



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら
株式会社シエイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303



www.026968.com



オフクロローパー
0120-026968