

こんにちは、金子です。まだまだ暑い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？コロナの影響で心配になる生活が続いていますね。毎年の恒例夏のプールもなかなか行けず、娘がつまらなそうにしているので子供プールを出してみました。最初は横で眺めていましたが、何だか退屈なので自分も一緒に入ってみました。やはりプールは入った方が楽しいですね。

クローバーケアセンター 金子 誠二



令和3年
(2021年)
9月号

vol.133

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

9月
訪問理美容
サービスの
お知らせ

15日(水)

※9日(木)

※24日(金)

※28日(火)

※pmのみ
受付可



有 天 頂
就 時 頂
既 成 頂
他 力 頂
事 大 頂
後 生 頂
(ウツヒ) 登

👉 目の隅の隅まで

夏バテならぬ秋バテの対策法



夏バテとは

夏特有の環境、つまり「高温多湿」の環境が原因で、体の働きが正常に機能しなくなって起こる体調不良。

▼原因

- ・汗をかくことによる体内の水分やミネラルの不足
- ・胃腸の疲れによる消化機能の低下
- ・屋内と屋外の温度差による自律神経の乱れ
- ・睡眠不足による体力の低下



秋バテとは

夏の暑さもやわらぎ、ようやく涼しくなってきたのにも関わらず、体がだるい・疲れやすいなどの体の不調が続いている状態。

▼原因

夏の間の冷房や冷たい物の摂り過ぎで自律神経が乱れているところに、朝夕と日中の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わるため。

夏バテ・秋バテの対策をしよう！

① 水分補給を心がける



通常の生活においても、尿や便・汗・呼吸などによって多くの水分が身体から出ていきます。

③ 睡眠をしっかり取る

睡眠には心身の疲労を回復させる働きがあります。



十分な睡眠をとり、翌日に疲れを持ちこさないようにしましょう。

ただし、エアコンをかけっぱなしで寝ると身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。タイマー設定を活用し、一晩中かけ続けられないようにしましょう。



② 温度差や身体の冷やし過ぎに注意する

屋外との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。



エアコンの風が直接当たらないよう風向きを変えたり、タオルケットを利用する等して身体を冷やさないよう気を付けましょう。

また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、身体の冷えの元にもなるため注意が必要です。

④ 栄養バランスを心がける



暑い時期はそうめんなど炭水化物にかたよった食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。不足しやすいたんぱく質やビタミン・ミネラルは意識して取りましょう。

簡単一品料理

レンジで簡単☆☆ ツナと梅干のスープ

① ほうれん草と舞茸を一口大にし、梅干しは種を取って潰す。

② 耐熱ボウルに具材と水と☆を入れて軽く混ぜ合わせ、ふんわりラップをし、電子レンジで4分加熱する。



◆材料(2人分)

- ツナ缶(ノンオイル・汁ごと) 1缶
- ほうれん草 40g
- 舞茸 40g
- 梅干し(大) 1個
- ☆醤油 小さじ1
- ☆酒 小さじ1
- ☆チューブしょうが、にんにく 各小さじ1
- 水 200ml



今月のコネタ

介護食

嚙む力や飲みこむ力に合わせた介護食を準備。長期間保存でき、調理の必要がない介護職も販売されており、飲料水と「とろみ剤」も準備しておくでOK。賞味期限は定期的に確認を。

おむつ・からだ拭きシート

段ボール・ビニール袋と組み合わせて、簡易トイレとしてもOK。



▶医療機器や福祉用具の停電時の対策として、取扱説明書を確認したり、福祉用具レンタル会社に問い合わせておくと安心。

マスク・アルコール消毒 口腔ケアグッズ

コロナ対策、感染症対策に。

▶かかりつけ医や訪問看護師、ケアマネジャーや医療機器の取扱先などの緊急連絡先を一覧表にして貼っておくと、いざという時に便利。

在宅介護での 防災用品備蓄のポイント!!



常備薬とお薬手帳

かかりつけ医と相談し、災害に備えた量を確保しておく。保険証・介護保険証・診察券・緊急連絡先のメモなどと一緒に「通院セット兼避難セット」としてまとめておけば、すぐ持ち出せる。

今月の脳トレ

四字熟語づくりパズル

右のリストの漢字を左の空欄に当てはめ、四字熟語を4つ作ってください。
また、使わずに残る3つの漢字があります。その3つを組み合わせることができる熟語は何でしょうか？



<リスト>

			就	概	後	時	事
		成		寝	生	他	天
大				頂	既	念	本
	願			間	有	力	



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
株式会社シー・アイ・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

0120-026968



www.026968.com



オフクローバー