

こんにちは。事務の高橋です。私事ですが今月誕生日を迎え〇〇歳となります。休日は子供と公園へ行き鬼ごっこをしますが体力がなくていつも負けてしまうんですね。まだまだ子供達には負けたくない一心でストレッチと筋トレを始めました！体力アップを目指して健康に歳を重ねていきたいと思います。 高橋 典子



☆寒い季節の入浴時に気を付けよう ヒートショックと浴室内熱中症

・ヒートショックとは

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして、体に負担のかかる現象のことをいいます。

・浴室内熱中症とは

長湯や高温での入浴により体があたたまることで血管が広がり、血圧が低下して起きる体調不良です。

☆入浴で気をつけたいポイント

『入浴前』

・十分な水分補給

冬場はつい長湯をしてしまい、自分でも気づかない間に脱水症状を起こしている場合があります。入浴前はコップ一杯の水またはスポーツドリンクを摂取するように心がけましょう。

『入浴中』

・湯船に入る前にかけ湯

浴室が暖かくても、冷えた体で急にお風呂につかるとヒートショックを起こすことがあります。湯船につかる前はしっかりかけ湯をしましょう。かけ湯は肩よりも、みぞおちより下にかけるのがオススメです。



『入浴後』

・入浴後もしっかり水分補給

入浴中にかいた汗などで失われたミネラル分を補給するため、水やスポーツドリンクを飲むことをオススメします。

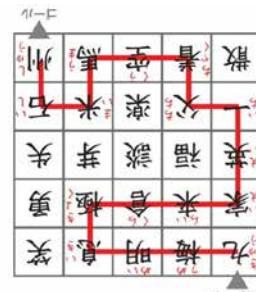
・温度差をなくす

脱衣所や浴室の室温が低くならないよう、暖房器具を使ってあたためておくことがオススメです。



・お湯の温度は41度以下

あまり熱いお湯は血圧を上昇させ、ヒートショックの危険性が高まる為、気をつけましょう。また、お湯はみぞおちのあたりまでつかる程度で、お風呂からあがるタイミングは、汗ばむ程度を目安にしてください。



令和4年
(2022年)
2月号
vol.138



簡単♪一品料理

レンジでできる☆☆ *ニンジンのしりしり*



- ①にんじんをスライサーなどで千切りにし、レンジにかける
- ②ツナ缶を混ぜる
- ③お好みで、刻んだ細ネギや白ゴマをかける。ツナ缶の塩気だけでは味が足りない方は、塩などをふる。

◆材料 (1人分)

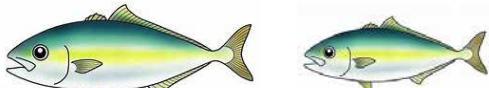
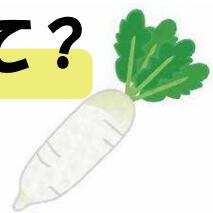
にんじん ・・・ 1/3~1/2
ツナ缶 ・・・ 1缶
お好みで、白ゴマ、細ネギ、塩など



今月のコネタ

2月に食べたい旬の食材って？

旬の食材は栄養価も高く、一部の高級食材を除けば値段もお手頃になり、しかも美味しいと良いことづくめです。旬の時期に2月が含まれる食材を一部と美味しい食材の選び方をご紹介します。



★美味しい春菊の選び方

色が濃く鮮やかで、葉先までシャッキリと元気なものが新鮮です。茎は太すぎず、やや細い方が柔らかく、しっかりと張りがあり、下のほうにも葉がよくついているものを選びましょう。



★美味しい大根の選び方

色が白く、触ったときに硬く張りがありみずみずしいものが新鮮です。持った際にずっしりと重いものを選びましょう。



★美味しい旬の選び方

目がみずみずしく張りがあり、透明感がある物が新鮮で、目が白濁しているもの、乾いているものは避けましょう。全体によく太っていて大きいものの方がよく脂がのっています。



★美味しい小松菜の選び方

葉の緑が濃く鮮やかで、シャキッと元気があり、葉に厚みがあるものを選びましょう。茎は太すぎず、白っぽくない薄い緑色をしていると、カロテンなどの栄養も多く含んでおり美味しく食べられます。

💡- 今月の脳トレ

○漢字の読みでしりとりをして、スタートからゴールまで辿り着いてください。

九	梅	明	息	笑
家	来	倉	極	勇
英	福	談	芽	失
一	父	楽	米	石
散	着	空	馬	州

01234
56789,.
+ - × ÷
= % √

約	草	芽	道	兆
包	察	祝	組	歌
欠	通	牛	熊	達
続	級	毎	今	対
題	漁	石	下	束



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
株式会社シイ・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



www.026968.com



オフロクローバー



0120-026968