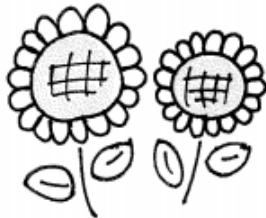


# いきいき通信

～ 地域包括支援センターだより～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会）☎ 56-8000



## — あなたの元気を応援します — [ 暑い夏を快適に過ごすために ]

夏空が眩しく輝く季節になりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。

今月は「暑い夏を快適に過ごすための方法」についてお伝えします。今年の夏は猛暑と予想されています。そのため暑さ対策をしっかり行い、猛暑を乗り切りましょう。

### 【暑い夏に涼しく過ごす方法】



#### ① 保冷材で首や脇の下を冷やす

首や脇の下には太い血管が流れているため、タオルやハンカチで巻いた保冷剤でこの部分を冷やすと冷えた血液が全身に巡り体温が低下します。



#### ② エアコンを効果的に使用する



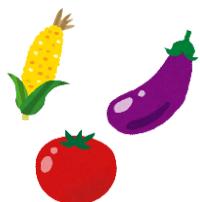
夏場の室温の目安は28度が推奨されています。これは「エアコンの温度設定が28度」ということではなく、「室温が28度」であるということです。エアコンを使用しても暑さを感じる場合は、扇風機などを併用することがおすすめです。



#### ③ 日差しをしっかりと遮断する

夏場の強い光と熱は暑さのもとになります。遮光力の高いカーテンやすだれや葦簀を使用することで、直射日光を遮り家中を涼しく保ちましょう。

#### ④ 体温を下げる食べ物を食べる



スイカやキュウリなどウリ科の野菜には体温を下げる効果があると言われています。また、トマトやナス、トウモロコシなどの夏野菜にも同様の効果があると言われています。

#### ⑤ 部屋の風通しをよくする



無風の時は扇風機を外に向けて回し、対角の窓を開けると、部屋に風が入るようになります。また扇風機の羽根の後ろ部分にタオルで包んだ保冷剤を置いたり、凍らしたペットボトルを扇風機の前に置くことでより涼しい風を送ることができます。

※扇風機に直接水分がつかないように注意してください。また、凍らしたペットボトルをそのまま床に置くと水滴がついてしまうため、受け皿やタオルを用意することをおすすめします。

生活の中でのお困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2 ☎ 56-8000 ふれあいまちづくりセンター

まつ

## 【暑さに負けない身体づくり】

### ①上手に汗をかける身体をつくる

汗をかくことは身体の温度調節のためにとても重要です。朝や夕方などの涼しい時間帯に、軽く汗をかく程度の運動や入浴をすることで暑い時にも体温を調節する機能が効率よく働くようになります。



### ②栄養バランスのよい食事を摂る

暑さで食欲がなくなりがちな夏は素麺やうどんだけといった炭水化物に偏った食事内容になりがちです。不足しがちな栄養を補うためにもタンパク質やミネラル、ビタミンをバランスよく摂りましょう。



酸味のある食べ物には、食欲増進の働きが期待されます。サラダにドレッシングをかけたり、酢の物を食べたりすることで口の中がさっぱりして、食欲がないときでもしっかり食べることができます。



### 【お酢を使ったおすすめレシピ】

#### \*やまいもとオクラの酢の物\*

〈材料（2人分）〉

- ・やまいも … 1/8本（4cm程度）
- ・オクラ … 5本
- ・酢 … 大さじ1
- ・薄口しょうゆ … 大さじ1/2
- ・砂糖 … 小さじ1/2
- ・ねりからし … お好み
- ・刻みのり … お好み

（やまいもとオクラの下処理用）

- ・酢 … 大さじ1/2
- ・塩 … 適量



〈作り方〉

- ① やまいもの皮をむき、1cm角程度のさいの目切りにし、酢（大さじ1/2）を加えた氷水につけておく。
- ② オクラを塩でもんで表面の産毛をとつから、塩ゆでにして水に取り、輪切りにする。
- ③ ボウルに酢、しょうゆ、ねりからし、砂糖を加え、よく混ぜる。
- ④ やまいもの酢を洗い流してから水気を切り、オクラも水気を切ってから③に加え全体を和える。
- ⑤ お皿に盛り付け、刻みのりを散らす。

### ③しっかり休む



日中の疲れをとるためにには、しっかりと睡眠をとることが大切です。身体の冷やしすぎを防ぐために、扇風機などの風が直接身体に当たらないようにしましょう。