

# 8月のおたより (行事日程)



日	月	火	水	木	金	土
 <div style="text-align: center;"> <p><b>北栄ゆら由良川くだり2015</b>  <b>8月2日(日)</b>  <b>今年も出場します!(3年連続3回目)</b></p> </div>						1 作品づくり 
2 イカダ見物 	3 室内レク	4 買物外出 	5 買物外出 	6 買物外出 ヤクルト販売  東伯けんこう	7 買物外出 	8 買物外出 
9 買物外出 	10 買物外出 	11 映画上映会  東伯けんこう	12 映画上映会 	13 映画上映会 ヤクルト販売  東伯けんこう	14 映画上映会 	15 おやつ作り 
16 おやつ作り 	17 おやつ作り 	18 おやつ作り  東伯けんこう	19 室内レク	20 外食 ヤクルト販売  東伯けんこう	21 外食 	22 室内レク
23 室内レク	24 滝ドライブ	25 室内レク 東伯けんこう	26 敬愛会 	27 室内レク ヤクルト販売 東伯けんこう	28 室内レク	29 室内レク
30 室内レク	31 室内レク	 <p>予定は天候や諸事情により変更する場合がございますので、何卒ご了承下さいませ。 ご家族様も一緒に行事を楽しんでみませんか♪ お気軽にご参加くださいませ。</p>				



# 夏ばて対策10か条



## 1. 冷房温度をうまく調節する

冷房のきいた室内と蒸し暑い外を往復すると、身体はその変化についてゆけません。5度以上の温度差に対しては、身体の温度調節機構はうまく働かないと覚えておきましょう。冷房温度は省エネの面からも28度がオススメ。

## 2. こまめに上着を脱ぎ着する

といっても公共機関の冷房はどうしようもないし、オフィスの冷房もなかなか自分ひとりでは変えられない……というのも事実。はおりものを一枚持ってこまめに脱ぎ着しましょう。

## 3. 冷房よりも除湿、扇風機をうまく使う

湿度が低いと涼しく感じるので「冷房より除湿」を心がけましょう。さらに風があると体表から熱が奪われて涼しくなるので扇風機を併用するのもオススメ。冷房の向きは、直接体を冷やさないように、風向きは天井に向けるのがポイント。直接冷たい風が体にあたるようにすると、体の表面の熱が奪われつつけることになってしまうので、体が疲れてしまいます。同様に扇風機も首を振るようにしましょう。

## 4. 寝る前に冷房はタイマーをかける

寝ているときにずっと冷房がかかっていると身体に負担がかかります。タイマー設定にしましょう。

## 5. 安眠には頭を冷やす

全身を冷やさなくても、頭が冷えるとそれだけで涼しく感じます。冷えるタイプの枕を使ったり、裏ワザとしては、風邪用の頭を冷やすシートを使ったりするとかなり涼しく感じます。敷布団の上に竹シーツや寝ござを敷くと身体と布団の間に隙間ができて体感温度が下がり、涼しく感じます。

## 6. 冷たい飲み物のがぶ飲みはNG

暑いと食欲が低下しがち。でも、冷たい飲み物を取りすぎると、胃液が薄まり消化機能の低下を招いてしまいます。

## 7. 少量でも良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂る

夏ばて防止に効果的な食事のとり方は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂るようにすることです。たとえ少量でも質の良いものを食べることが重要。ビタミンの中でも特に重要なのは糖質の代謝を助けるビタミンBなのでこれを積極的に摂りましょう。豚肉や精製していない穀類、豆類などに多く含まれます。

## 8. 刺激の強い食べ物を味方にする

胃腸を刺激すると食欲が増進します。胃液の分泌を促す食べ物には、辛いものや香辛料、香味野菜などがあります。辛いものは、発汗による夏ばて防止効果も期待できます。スパイスいっぱいのカレーは実は薬膳料理という話も。ただし食べすぎは胃腸を痛めるのでほどほどに。レモン・お酢などの酸味も食欲増進、疲労回復効果があります。

## 9. 夏太りに注意！

最近夏やせよりも夏太りする人が増えているとか。これは、今までの夏ばてのイメージを引きずって、冷房の効いた部屋にいてのについつい食べてしまっていることが原因のよう。しかも夏の食事は冷えたものが多くなりますが、実は冷えたものは油分も甘味も感じにくいので要注意。

## 10. 上手に汗をかく

汗をかくのはカラダの温度調節のためにもとても重要。しかも、血流も良くなる、老廃物も出てゆくという効果もあります。暑いからといって身体を動かさないとうまく汗をかくことができなくなります。涼しい夕方などにちょっと歩いてみるなど、適度な運動をしましょう。