

旬のものを美味しく頂く



梅シロップ

シロップ完成

瓶に梅と氷砂糖を入れて

水気とヘタを取って



甘くて葛の食感が最高



くず饅頭

あんこを葛で包んで冷やします



茄子炒り醤油味か味噌味か



野菜

ゾンネの畑で沢山採れました



いただきます



野菜を炒めたり漬物にしたり
季節毎の企画がいっぱいで
ゾンネはとても楽しいです。

介護保険認定で要支援・要介護の皆様のご利用をお待ちしています。
仙南ジェロントピアデイサービスセンター・ゾーン

特集 熱中症対策で夏を乗り切ろう

《熱中症とは》



人間は暑さを感じた時、主に汗をかいて熱を体外に放出することで体温を調整しています。ところが、高温の環境の下にいたり、激しい運動や疲労による体温の上昇で体外に熱を放出し切れなくなると、身体の中に熱が込められてしまいます。こうして起こる様々な病態を総称して「熱中症」と呼んでいます。

《熱中症予防は》



暑さを避けよう



- ☆こまめな水分と適度な塩分をとりましょう☆
- ・スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。
- ・大量の汗をかく時は特に塩分補給をしましょう。
- ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合はよく相談の上、指示に従いましょう。
- ☆気温と湿度に注意しましょう☆
- ・室内の温度は28度、湿度は40%～55%を保つとよいでしょう。
- ・エアコンや扇風機などの冷房機器を活用しましょう。
- ☆栄養と休養をとりましょう☆

熱中症予防に効果的な食材

◆糖質をエネルギーに変え、疲労回復してくれる食材



豆腐 豚肉 ハム えんどう豆 うなぎ 鯛 など

ビタミンB1が多く含まれています

◆利尿作用があり、体にこもった熱を排出してくれる食材



きゅうり ほうれん草 アボカド 里芋 パナナ メロンなど

カリウムが多く含まれています

◆抗酸化成分により紫外線のダメージから助けてくれる食材



ブロッコリー パプリカ ピーマン ジャがいも キウイ オレンジ など

ビタミンCが多く含まれています

◆疲労回復が期待できる食材



梅干し レモン みかん 酢 など

クエン酸が多く含まれています

あっさりした素麺等だけではなく、しっかりした食事も心がけてみてください！

- ・バランスのよい食事を食べましょう。ただし、かかりつけ医から食事の指導がある場合は、それに従いましょう。
- ・十分な睡眠をとりましょう。日中もこまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

《熱中症を起こしたら》



- ・日陰などの涼しい場所、冷房が効いた室内で静養しましょう。
- ・飲める時はスポーツドリンクなどを飲みましょう。
- ・靴下や上着を脱ぎ、氷などで身体を冷やしましょう。
- ・反応が鈍いなど、様子がおかしい場合は救急車を呼びましょう。



初めての利用をお考えの方、利用回数を増やしたい方はお気軽にご相談下さい。
電話番号72-2860 丸森町館矢間松掛字宮田67

デザイナーサービスセンター
第10号
令和6年
7月29日
発行

