



はちみつ便い

〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511



夏バテを予防しましょう!



夏バテの主な原因は、①自律神経の乱れ ②胃腸の働きの低下 ③体力の低下 です。

人間の体は、高温多湿な状態におかれると、体温を一定に保とうとして大量のエネルギーを消費します。

それが体にとって大きな負担になり、その状態が長く続くといろいろな不調があらわれてきます。

体温を調整する自律神経が乱れると、胃腸への血流が少なくなり胃腸の働きの低下し食欲が落ちてしまいます。必要なエネルギーが食事によってとれないことで、体力が低下し日常生活全般が困難になります。

そこで今回は夏バテを防ぐための効果的な食品とそれを使ったメニューを紹介します。

夏バテを防ぐ食事

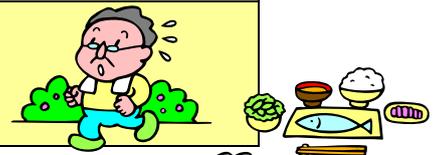
暑い夏はどうしても食欲が落ち、冷やしうどん、冷やし中華、ざるそばなどの炭水化物に偏りがちです。

炭水化物は人間のエネルギー源です。体力が低下している夏バテには有効ですが、炭水化物だけを食べてい

ても、実はエネルギーには変わりません。そこで炭水化物をエネルギーに変える「ビタミンB1、B2」

が必要になります。また、疲労回復に作用のある「クエン酸」も大切です。

・ビタミンB1、B2を多く含む食品	・豚肉（特にもも肉、ヒレ肉） ・レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米など
・ビタミンB1、B2を使った夏バテ防止メニュー	・豚肉とニンニク炒め ・レバー炒め ・豆腐の入り煮（肉・ネギ入り）
・クエン酸を多く含む食品	・酢 ・ゆず ・レモン ・梅干しなど
・クエン酸を使った夏バテ防止メニュー	・豚しゃぶ ・豚肉の梅肉和え ・酢の物



夏バテ予防のために食事以外にも出来ることがあります!

①生活のリズムを整え、規則正しい生活をしましょう。

②冷房の温度は外気温との差を5~6度以内にし、除湿（ドライ）など上手に活用しましょう。

③体力や食欲が低下しないよう適度な運動をし、日頃からの運動習慣を身につけましょう。



絆のあんしん連絡会・学習会

6月2日（火）基幹地域包括支援センター 地域福祉課より講師をお招きし、地域支援マップの作成と地域の居場所について学習会を開催しました。

高齢者が住み慣れた地域で暮らしていく為に今、何が必要か、西新井本町・西新井栄町にはどのような居場所があるか、地域支援マップの作成にあたっての注意点、心がける事など皆さんと一緒に学ぶ事ができました。



また、居場所作りについても活発な意見交換を行う事ができました。今後、地域の方が集まれる居場所をご紹介していきたいと考えております。

西新井警察署にて認知症サポーター養成講座を開催しました！

警視庁 西新井警察署より依頼を受け、平成27年5月18日、21日、27日、28日の計4回、認知症サポーター養成講座を開催しました。高齢化が益々進む中、高齢者の方と接する機会も多い警察官の方々に「認知症」を理解して頂けることは、私たちにとっても意義深いことだと思います。また、この講座を通じて、更に警察との連携を強めていき、安心して生活できる地域に近づけていきたいと思っています。

今年もデング熱にご注意！

昨年より話題のデング熱ですが、約70年ぶりに国内感染がみつき、そのほとんどが都市部であったということでした。ヒトスジシマカのもつウイルスに感染すると、インフルエンザの症状と似た発熱や関節痛等が生じ、解熱とともに発疹が出現します。見分けが難しいですが、解熱の後に発疹が出た場合は血液検査のできる病院を受診しましょう。ウイルスは4種類あり、異なる型に感染すると免疫が過剰に働き「デング出血熱」または「デングショック症候群」となることがあります。全身の出血に伴いショック症状が出ることもあり、注意が必要です。虫よけスプレーや長袖の着衣等で、ヒトスジシマカに刺されないように気をつけましょう。



新しい仲間が増えました

6月から入職した金子です。地域の皆様のお力になれるよう、頑張っていきたいと思っています。よろしくお願ひ致します。

