

デイサービスけやきの森の ゆかいな仲間たち

2018年 8月号

夏バテしそ(++)

「ご飯は食べだぐないし、暑ぐで寝らんねし...」の言葉が挨拶代わりになるくらい、
山形特有の暑さをはるかに超えた今年の夏。
暑さを感じさせないご利用者の活動と、
今にもダウンしてしまいそうな方々のために情報をお届けいたします。



◆ 千羽鶴プロジェクト第8弾 羽黒高野球部 がんばれ!! ◆ 第100回 夏の甲子園記念大会



脳活トレーニング、アートセラピーとして取り組んでいる千羽鶴折り。
今年で第8弾となる千羽鶴プロジェクト。
夏の甲子園大会は記念すべき100回目の開催。空路、甲子園球場に向かう球児たちに、利用者利用者代表の4名が山形空港にて合流し、出発ロビーにて『一戦必勝』の激励の言葉を添えて千羽鶴を贈呈致しました。
初戦敗退でしたが次の大会に繋がる試合でした。



<2018.7.30(月)山形空港にて>

夏の風物詩

山形も猛暑猛暑！夏バテすることなく忙しい日々です(〇)

かき氷作りは...
「くたびれっし、
頭は痛くなるし」
らぐでない～



↑ けやきの森の畑で収穫
丸々した枝豆をゆでて
お昼の時間に味わいました

← 山形の名産の一つ
九十九鶏弁当
8月15日の恒例メニューです



脳の疲労をためない 夏バテの予防対策



日々の生活の中で出来る対策は無いの？ あるんです♡
夏バテには代表的な症状があります。

- 全身がだるく、疲れが取れない
- 胃腸の調子が悪くなり、食欲が無くなる
- 疲れているのに夜眠れない

これらは夏特有の“脳の疲労”からくる自律神経失調症の症状のようです。

自律神経を健康にするにはどんなことをすればいいの？

夏バテ予防、自律神経の健康対策のいくつかを紹介いたしましょう。(世界睡眠会議報告書より)

脳の疲労回復で自律神経が元気になるの??
何をするといいの??
簡単にできることがいいな!(^^)!

◆脳の疲労回復は自律神経を元気にする事！

その1 太陽の光…自律神経のスイッチON！

朝、目覚めたら太陽の光をしっかり浴びましょう。

その2 朝ごはん…自律神経の覚醒！

朝ごはんを食べることで胃の働きが活発になります。内臓を動かす司令塔である自律神経を目覚めさせ活動のスイッチを入れましょう！

その3 体内時計の調整…良質な睡眠

“朝の太陽の光り”と“朝ごはん”で体内のリズムを作動させることができます。すると、24時間周期の体内時計のリズムが整ってきます。

その4 めるめのお風呂…入浴時の疲労対策！

熱い風呂に入ると血行が良くなりますが、風呂上りに汗をかくことは体への負担になります。汗をかかない入浴温度(38~40度)にしてみましょう。

その結果

脳の疲労回復は自律神経の元気につながる♡

→夏バテ予防が出来る
と言うわけです♡



◆生活の中にちょっと取り入れみて！

○鶏の胸肉(100g)で疲労回復

鶏胸肉に含まれる「イミダペプチド」は抗酸化作用があり疲労回復効果があります。

ウナギやにんにくよりも効果が高いようです。



○酸っぱい食材でエネルギー効率をアップ！

レモン、グレープフルーツなどの柑橘類、梅干し、酢などに含まれる「クエン酸」は体のエネルギーを作り出す手助けをしてくれます。

◎「イミダペプチド」と「クエン酸」を組合せて取ることがBEST !!

○激しい運動はNG (@_@)

負担やストレスを感じる運動量は避けましょう。ストレッチもいいのですがもっともおすすめなのが「歩く」こと。血流の改善が大事です。

○室温調整で就寝中の寝汗解消！

寝汗は眠りながら運動しているようなもの。せつかく疲労回復するための睡眠です。

心地いい室温で快眠を (^_^)

けやきの森インフォメーション

2018年8月1日現在

<空き状況>

(人)

事業所名	月	火	水	木	金	土	日
デイサービスけやきの森 (認知症対応型通所)	□	□	□	□	□	□	□
さわやか塾けやきの森 (地域密着型通所)	□	△	△	□	△	△	△
居宅介護支援事業所 けやきの森	□	□	□	□	□	□	□

※ 認知症の方の在宅生活ためのアドバイスや認知症状とかがりつけの先生との関わり方など、経験に基づいた情報提供ができます。お気軽にご相談ください。

株式会社 けやきの森
山形市大字漆山字念仏段1903-1



TEL:023-674-9327
担当(文責):高橋