

多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより



H30年 7月号 No.329

毎日暑い日が続いています。暑いからといってクーラーの効いた屋内で体も動かさずに過ごしていると疲労が溜まったり、動くのが億劫になったりといわゆる「夏ばて」状態におちいってしまうこともあります。体を動かして汗をかくことは、夏ばて解消にもつながります。また、汗をかくことで体内にたまっている老廃物や毒素を外に出すこともできます。(デトックス効果)



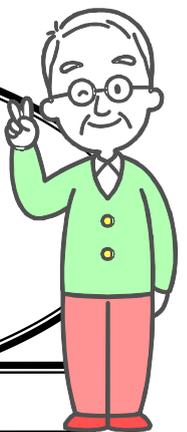
【6月の活動件数 127件】

●申請手続き代行		●訪問・相談業務	
・食の自立支援(配食)	2件	・高齢者実態把握	0件
・生活管理指導員派遣	0件	・医療・介護に関すること	118件
・げんきアップさー来る	0件	・その他	7件
・生活管理指導短期宿泊	0件		
・緊急通報システム	0件		
・紙おむつ支給申請	0件		

介護や生活の上でお困りのことがあれば、
いつでもご相談ください。

天寿荘
天寿荘在宅介護支援センター
坂井賢一 尾形ひとみ

電話74-3100
直通74-4818
村島勲 納富敦子



汗をかいて、健康になろう！

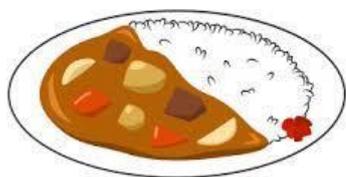
汗をかく量は人によってそれぞれですが、運動などをすることなく、汗をかかずに毎日を過ごしていると、どんどん発汗機能は衰えてしまいます。

◎発汗をうながす運動

有酸素運動がおすすめ！！ ウォーキングやストレッチなどの軽い運動でも、続けることによって長時間にわたって血流を改善させる効果が期待でき、汗腺を刺激して汗ばむようになります。（汗が出るということは、体の中の水分とミネラルが失われていることでもあります。水分と塩分を含むミネラル分の補給は必ず行いましょう。）



◎発汗効果のある食材を食べる。



カレー粉やトウガラシ、キムチといった食欲増進につながるものや、にんにく、わさび、しょうがといった料理に加えるだけでその効果が期待できるもの、レモンや梅干しなどのクエン酸（酸っぱい成分）を含むものなどを食べましょう。



◎ぬるめのお湯につかり、入浴しましょう。

肩までつからず、腰の位置程度の半身浴や足湯などでも発汗機能を高めることができます。