

千代田界隈のレトロな風景



クーリングシェルター
(千代田七丁目センター)

みどりの風



喉元過ぎれば忘れてしまうのが「熱さ」で、昨年の夏の日本全土の気温がかつて記録されたことが無いほど暑かったことを覚えていますか？今年もそれに匹敵、あるいはそれ以上と報道されています。実感もあります。寒い場合は余程困れば近くにある燃える物を集めて燃やすことでその場を切り抜けようとするかもしれませんが、暑い場合は、冷房装置で涼しい場所を設けるほかはありません。

三年ほど前フランスで40度を超える猛暑に見舞われた時、美術館が館内を無料で開放し大勢の市民を受け入れたことがニュースになりました。今は公共施設、商業施設がその役割を担っていると思われれます。相模原市でも熱中症による人の健康に係る重大な被害が生じる恐れがある場合に、身を守るための場所を確保することを目的としてクーリングシェルターの指定を進めています。現在の市内の指定数は99施設。内民間施設は17か所。千代田は二丁目デイと七丁目センターが登録しています。非常時のみならず、散歩の途中でも水分補給やトイレ休憩に立ち寄っていただければと思います。

総裁選、候補者は沢山出しましたが、環境問題を深刻にとらえ、大鉈を振るうような方はひとりも居りませんでした。

榛花・亜実・恋・朱理・つむぎ・咲良・優翔・・これはパリオリンピックで金メダルを獲得した日本の女子選手たちの名前です。金メダルは逃しましたが、遥香・ひな・詩・輝・未久さん達もいます。最近スポーツ番組等で選手の名前を知ることが多くありますが特に女子選手は名付け親の気持ち伝わって来るような、こちらでも思わずにんまりしてしまうようないい名前が見つかりました。

昭和の初めの頃まではおじいちゃんに名前を付けてもらうことが普通になりました。(家父長制の名残?)今それをやれと言われたら・・ちよっとうれしいかもしれません、やはりご辞退申し上げます。

人・ひと日記

小林 功

2024.10.1
-NO.313

発行 社会福祉法人 悠朋会	相模原市中央区千代田2-4-1
千代田デイサービスセンター	042-751-0672
ヘルパーステーション千代田	042-704-0261
千代田介護支援センター	042-704-0281
児童クラブ いちばん星	042-707-4840
デイズ千代田	042-707-4840

ホームページアドレス

www.yuhokai-kaigo.com

千代田デイサービス 夏祭り !!

8月23日(金) 24日(土) に夏祭りを開催しました。神輿の登場に「ワッショイ」と威勢の良い掛け声とともに祭りがスタート。それを皮切りに夏祭りの曲が流れるお祭りらしい雰囲気の中、射的・金魚すくい・スイカ割り、ディスク投げ等で祭り気分を味わって満喫していただきました。



最後は、花笠音頭・マツケンサンバの曲のリズムに合わせてスタッフと一緒に踊り締めくくりました。「楽しかったよ」「また来年もよろしくね」と嬉しい言葉を頂け、スタッフは感激の嵐。また来年も楽しみにして待っていて下さいね。



敬老会	15日(日)
二葉園	9日(月) 11日(水)
書道	12日(木) 17日(火) 23日(月)
体重測定	9日(月)~15日(日)
誕生会	26日(火)~30日(月)



高齢者が注意すべき秋バテ

それでは対策としてどのようにすれば良いのでしょうか。いくつかまとめてみましたのでご参照ください。

1. ぬるめの湯にゆっくり浸かろう

38～40度程度のぬるめのお風呂に、15～20分ゆっくりとつかりましょう。ぬるめのお風呂につかると副交感神経が優位となり、自律神経の乱れを整えてくれます。



- ・疲れやすさや倦怠感
- ・肩こりや頭痛
- ・食欲不振や胃もたれ
- ・不眠
- ・頭痛やめまい
- ・意欲の低下
- ・手足の冷えやむくみ
- ・便秘や下痢

夏の暑さをなんとか乗り越え、だんだんと涼しくなってきたにもかかわらず、なんとなくだるい、元気が出ない、疲れがとれない、食欲がない…そんな症状がでていませんか？そのような体の不調は「秋バテ」かもしれません。秋バテは自律神経の乱れにより起こります。高齢者の秋バテの症状として、以下のような症状がみられます。

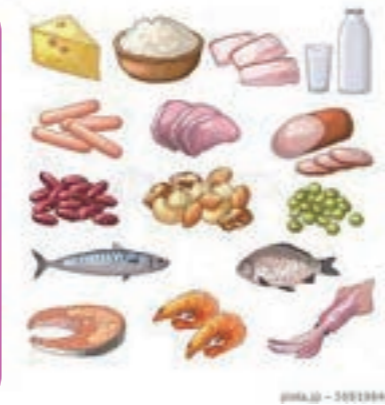
2. エアコンや羽織で温度調整しよう

屋内外の気温差が5℃以内に室温調整することが自律神経の負担軽減につながるとされていますが、室温が28℃よりも高いと熱中症のリスクが高まります。秋口の日中はまだまだ暑い日が多いため、必要時はエアコンを使用し、温度調整を行う必要があります。エアコンや羽織などで、温度調整を心がけて体を冷やさないように気をつけましょう。



3. たんぱく質を摂って秋バテに負けない体をつくろう

食事は3食規則正しく食べ、たんぱく質、ビタミン類、ミネラル類を意識して摂ると良いです。秋が旬の青魚にはDHAやEPAが豊富に含まれています。これらは脳に働いて疲労感を減らすと言われています。私たちのカラダは水分が60～70%、たんぱく質が約20%、糖質・脂質・その他が約20%を占めます。一般的な成人が1日に必要なたんぱく質は、体重1kgあたり1g、例えば60kgの人なら60gが基準になります。筋肉や胃腸などの臓器、皮膚といった組織から酵素やホルモン、血液まで、そのほとんどを作る上でたんぱく質が必要です。水分以外は、たんぱく質でできていると言っても過言ではありません。



4. こまめな水分補給を

秋もこまめな水分補給は大切です。水や白湯、麦茶等がおすすめです。冷たいものの摂りすぎは内臓を冷やすので注意しましょう。

左記のチェックリストで3つ以上当てはまる方は要注意です。ぜひ生活習慣をより良いものにしていきましょう。

秋バテは、夏バテより辛いという人も多いそうです。まだまだ暑い日があるかもしれません。また、急に寒くなっても体調を崩すことがないように、日頃の体調管理を心掛けましょう。

この症状、**秋バテ**かも??

<input type="checkbox"/> 疲れやすい、だるい	<input type="checkbox"/> 立ちくらみがする
<input type="checkbox"/> 食欲がない、胃もたれがする	<input type="checkbox"/> よく眠れない
<input type="checkbox"/> 肩こりや頭痛がする	<input type="checkbox"/> 便秘、下痢気味になる
<input type="checkbox"/> 無気力になる	<input type="checkbox"/> 顔色がすぐれない



こんにちは♪なおくんです。
前回の独り言では「フレイル」とは？についてお伝えしましたが、今回はフレイル予防の運動を数多くある中で2つご紹介します。
フレイル問わず、「最近つまづくなあ・・・」「すり足歩行になっているなあ・・・」「立っている時や歩いている時にふらづくなあ・・・」と思っている方々にもおすすめの運動です。

1つ目は「お尻上げ運動」

仰向けで膝を曲げ、お尻を上げ下げする運動。
10回1セット、ゆっくりと上げ下げしてください。
余裕のある方は上げた状態で10秒間キープ。

効果：不良姿勢の改善、動作時のふらつき軽減
注意点：腰が反りすぎないように



2つ目は「足首の運動」

座位で、つま先・踵を交互に上げる運動。
交互に各10回1セット。

効果：躓き軽減、下肢のむくみ軽減
注意点：頑張りすぎると足が攣ってしまうため適度な力加減で



フレイル予防の運動は調べれば数多くありますが、今回ご紹介した運動は安全に簡単にどなたでも出来る運動です。運動は継続して実施することが最重要！自分に合った運動を無理なく実践してみてください！！



おうちごはん

五軒目

【材料】

米：2合
キムチ：150g～200g
牛肉or豚肉：100g
☆鶏がらスープ：大1
酒：大1
醤油：大1～2
葱：少々

★キムチの炊き込みご飯★

- ①炊飯器に研いだ米を入れ目盛りの分量の水を入れる。
- ②肉とキムチが大きければ適当な大きさに切る。
- ③1に☆と2を入れ炊飯する。



【温泉卵（半熟）】

- ①沸騰したお湯に冷たい卵を静かに入れ7分茹でる。
- ②鍋にめんつゆ・水・醤油少々・砂糖・みりんを入れ温まったら火を消す。
- ③2に殻をむいた卵を入れ、味が染みるように卵の向きを時折変え時間を置く。

※時間を置いた分、味が染みこんで美味しい。冷蔵庫で保管可能。

【盛り付け】

キムチの炊き込みご飯が炊けたら混ぜて茶碗に盛り、半分に切った温泉卵をのせる。
小口切りに切った葱を散らす。



ケアマネジャー
吉本 倫子

