

# 日の出さくら デイケア通信



平成28年7月発行  
第49号

## 7月

日の出さくら 通所リハビリテーション

空梅雨を思わせる天候が続き水不足が心配されています。体調を崩しやすい時期でもあります。こまめに水分を摂り、部屋の換気や冷房を付けて熱中症にならないように気を付けてお過ごし下さい。今月号で皆さんと一緒に白玉フルーツあんみつや収穫したキュウリで浅漬けを作って、おやつ時間に美味しくいただきました。今月号では楽しそうな様子をご覧ください。



### おやつレクリエーション風景



久しぶりに包丁を握りました♪



白玉フルーツあんみつ

キュウリの浅漬け



最高の出来上がりです

キュウリの浅漬け作成中

阿部栄養士の冷やし麺はつゆの味と喉ごしが良いと好評です



冷しうどん



冷し中華



ざるそば



収穫始まりました



### 季節の豆知識…梅雨の時期の過ごし方

☆梅雨の時期には体調を崩す原因は大きく3つあるといわれています。

【気圧】この時期は気圧が下がります。身体の内圧が上がり「膨張する感じ」が出てきます。特に膝・足首などの関節、腰や首の椎間板、頭がい骨は中身が空洞になっていますので影響を受けやすく雨が降ると痛みを感じます。

【湿度】もともと身体には正常な水分量があり、その水分量が増えると身体に悪影響を及ぼします。梅雨の時期に身体が重だるさやむくみ、食欲不振、下痢、胸の苦しさなどの症状で悩まされる方もいます。

【ホルモン】セロトニンは三大神経伝達物質の一つで、人間の精神面に大きな影響を与え『幸せホルモン』とも呼ばれています。セロトニンは日光を浴びることで増やす事ができます。梅雨の時期はその日光の量が減る事で何となく気分が優れない…という方もいるそうです。

#### 《 対策 》

- ①適度な運動する
- ②水分を欲するような食べ物には注意をする  
(甘い物や辛い物を過剰に摂り過ぎないようにしましょう)
- ③日光を浴びる (脱水や熱中症に注意してください)
- ④早寝早起きを心がける

### 皆様の参加をお待ちしております

日の出さくら 第4回納涼祭

7月23日(土)PM6:00~8:00

(詳細は既にお渡ししている、お手紙をご覧ください)

参加申し込みは7月9日までに持参下さい

7月は18日と日曜日がお休みになります。

当日、デイケアをお休みされる場合は朝8時半までに

☎042-588-7100までお電話ください。

介護老人保健施設日の出さくらホームページ <http://老健日の出さくら.jp>にて

日頃のご様子をご覧いただけます。



