

## 炊飯器で簡単☆バナナケーキ

### <作り方>

- ①バナナを1本は皮をむき3～5ミリの輪切りにする。もう1本はフォークで潰す。
- ②バターを電子レンジで少し温め、やわらかくしておく。
- ③ボールにホットケーキミックス、フォークで潰したバナナ、砂糖、たまご、バター、豆乳を入れて、だまになくなるまで混ぜる。
- ④炊飯器にバターを薄く塗る。輪切りにしたバナナを炊飯器の底に並べる  
並べたら③を流し込む。
- ⑤炊飯器をセットし、炊飯ボタンを押す。
- ⑥炊けたら竹串などを刺し、液体がつかなくなったらOK！

### <材料4人分>

- ・ホットケーキミックス・・・150g
- ・バナナ・・・2本
- たまご・・・1個
- ・砂糖・・・50g(お好みで減らしてOK)
- ・バター・・・30g
- ・豆乳・・・100cc



院長の  
ひとこと



スタッフの  
ひとこと



今回は『熱中症』が話題の中心です。

例年5月連休前後と真夏が熱中症発症のピークになりますが、新型コロナとのダブル予防が必要なこともあり、今シーズンはマスコミでも盛んに取り上げられているようです。

熱中症が増加する原因として、①4月の平均気温が低く、体感的な気温差が大きいこと②暑熱順応(徐々に身体が暑さに慣れるいくこと)がコロナ自粛の影響で不十分なこと③マスク着用が日常化(コロナ対策として)し、熱がこもりやすいことなどが挙げられます。

その対策には、『体を動かすこと』が一番！発汗、水分補給に十分気を配りながら短時間でも良いから運動しましょう！認知症予防にもなり一石二鳥です！！

6月に入り、じめじめした気候が続いていますね。

私は雨が好きではないので早くカラッとした夏になってほしいと願っています(一一)!!  
近況としては、4月中旬から「1日3曲運動」というのを始めました。自分の好きな曲を3曲流す間、足上げなどの運動をして身体を動かすというものです。いきなりハードなことをしても続かないので、とにかく毎日10分程度は継続するぞ・・・という作戦です！今のところ継続出来ているので、筋肉の成長が楽しみです(#^.#)

皆さんも何か新しいことを始めてみると、楽しみが増えるかもしれません。お話聞かせてください。

編集(Y.K)

# はーと♡通信 3



第13号 2020年6月15日

## <今月のトピックス>

- ・エコノミークラス症候群に注意しよう
- ・熱中症にかかるのは真夏だけじゃない！！  
～熱中症のメカニズムと予防策～
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・炊飯器で簡単☆バナナケーキ
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



## エコノミークラス症候群に注意

新型コロナウイルスによる影響で自宅で過ごす方、在宅勤務の方などが増えていきます。普段より動かないこうした生活では、エコノミークラス症候群になるリスクが高まると言われています。食事や水分を十分に摂らない状態で、狭い空間に長時間いることで足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。そして血の塊(血栓)が血液中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

### <予防のため心掛けると良いこと>

- ときどき、軽い運動やストレッチ運動を行う
- こまめに水分摂取をする
- ゆったりとした服装をし、ベルトなどきつく締めない
- かかとの上げ下ろし運動をしたり、ふくらはぎを軽くもんだりする
- 眠る時足をあげたりする



7月の休診日 日曜日 9日(木) 23日(木) 24日(金)

# 熱中症にかかるのは真夏だけじゃない！！

## ～熱中症のメカニズムと予防策～

6月に入り、例年に比べ気温が高く、夏のような暑さを感じる方も多いのではないのでしょうか？また、コロナウイルス対策でマスクを着けるようになり、一段と蒸すような感じがする・・・という方も多いのではないのでしょうか？

私たちの身体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。

熱中症は、周りの温度に身体が対応することが出来ず、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないなどが原因で起こります。分かりやすいイラストも見ておきましょう！

## <熱中症を防ぐために>

- ①暑さを避ける。（日陰を選ぶ/日傘、帽子の活用など）
- ②服装を工夫する。（吸収性に優れた素材選び/太陽光の下では黒の衣類を避ける）
- ③こまめな水分摂取をする。（多量の汗をかいた時は塩分も一緒に）
- ④急に暑くなる日に注意する。（暑さに慣れていない時が要注意）
- ⑤暑さに備えた身体づくりをする。（汗をかく習慣をつけると暑さに対抗できる）
- ⑥適切にエアコンなどは使用する。（設定温度 28℃以下、湿度 60%以下が良い）
- ⑦気象庁の「高温注意情報」や環境省の「暑さ指数」の情報などを参考にする。

皆さんもしっかり予防していきましょう！

意識的な水分  
摂取をしよう！



Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

### ●あなたの長生きの秘訣を聞かせて下さい● (NO,13)

Q：毎日欠かさずに行っていることはありますか？

A：月～金曜日は7時～17時まで仕事（足腰を鍛えるため1万6千歩は歩く）  
水曜日は自作弁当！

Q：好きな食べ物は何か？また食事で気をつけていることはありますか？

A：刺身（特にマグロ）2～3日/週  
高血圧の為、塩分は控えめにしている

すてきな趣味  
ですね！

Q：今、一番楽しいことは何か？

A：職場の人たちとコミュニケーションすること



A.Mさん  
79歳

Q：元気の源はありますか？

A：土日のモーニング/コロナ流行以前は麻雀  
クラシックを聴くこと♪

## <熱中症の症状>

- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③身体のだるさや吐き気
- ④汗のかきかたがおかしい（ふいても汗が止まらない、もしくは全く汗をかいていない）
- ⑤体温が高い、皮膚が冷たい
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦水分補給ができない

## <熱中症?と思ったら>

- 涼しい場所へ移動する
- 保冷剤やペットボトルなどにタオルやハンカチを巻いて、身体を冷やす
- 水分・塩分補給を行う
- 足を高い場所に上げ、横になって休む

