

☀️ 夏バテ知らずのスタミナ冷奴 ☀️

<下準備>

- ・豚バラは4cm幅に切り、塩こしょうで下味をつける
- ・玉ねぎは薄くスライスし、ニラは3cm幅に切る

<作り方>

- ① ボウルに豚バラ肉、にんにく、焼き肉のたれ、片栗粉を加えて混ぜ合わせ、玉ねぎを乗せてレンジ600Wで3分加熱する
- ② 一度取り出して、ニラを加えてレンジ600Wで1分加熱する
- ③ 豆腐の上にボウルの具材をたっぷりに乗せ、いりごま、卵黄を乗せたら完成!

<材料>

- ・絹豆腐:200g
- ・豚バラ肉:80g
- ・塩こしょう:少々
- ・玉ねぎ:1/4個
- ・卵黄:1個
- ・ニラ:20g
- ・にんにく(すりおろし):小さじ1/2杯
- ・焼肉のたれ:大きじ2と1/2杯



タンパク質
とMg摂取

院長の ひとこと



7月下旬に“長梅雨”も明け、一気に真夏に突入しました。今回のハート通信のテーマでもある“熱中症”に注意が必要な季節です。特に例年と大きく異なる状況があることに留意して下さい。そう、“新型コロナウイルス感染症”の熱中症に与える影響です。特に、以下の3点です。1)マスク着用で熱がこもりやすいこと、2)自粛生活の影響で暑熱順応(暑さに徐々に慣れること)が不十分なこと、3)熱中症初期症状が新型コロナ感染初期症状に類似していることです。

今回の記事を参考に様々な工夫を総動員して、体力を温存し“危険な暑さ”で新型コロナのこの夏場を何とか乗り切っていきましょう!

スタッフの ひとこと



8月に入り、気温がとても高くなりましたね。私は夏自体は好きですが暑さには弱く、汗ダラダラ状態になります(-.-)少し動いただけでもシャワー後のようになります(°o°)脱水にもなりやすいので水分をよく摂りながら生活しています。

コロナの影響でいつも通りの夏とはいきませんが、映画鑑賞や好きな歌手のDVDを何度も見たり有意義な時間を過ごしています。

皆さんの夏の過ごし方もぜひ教えてください(〇^〇)お待ちしております!

編集 Y.K

はーと♡通信 3



第15号 2020年8月15日

<今月のトピックス>

- ・寝苦しさ撃退のポイント
- ・暑い夏到来!夏バテを予防するには・・・
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・夏バテ知らずのスタミナ冷奴
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



寝苦しさ撃退のポイント

暑くて寝苦しい夜が続いていますね。快適に眠るためにはどうしたらよいでしょうか? 簡単なポイントをいくつか紹介します!

①熱を逃がし、通気性を確保できるような寝具選び

→ 肌に密着しない硬めの素材の方が涼しく感じます。常に肌に触れるシーツは通気性、吸水性が良く、速乾性もある麻素材がおすすめです。

②睡眠時に快適な寝衣選び

→ さらっとした生地、適度なゆとりのあるデザインがおすすめです。(しじら織、リップル、楊柳ちりめんなど凹凸のある生地)

③環境の工夫として出来ること

→ エアコンなどで室温調整しましょう。(28℃目安)



10月の休診日 毎週日曜日 8日(木)

暑い夏到来！夏バテを予防するには・・・

今年も暑い夏がやってきました。夏を楽しみたいのに、身体がだるい、やる気が出ない、食欲がないなど、夏バテになっていませんか？
今回は、夏バテの予防方法を紹介します。

～夏バテの主な症状～

- 身体が重い
- 食欲がない
- 下痢や便秘など消化不良を起こしている
- 身体が熱っぽい
- 頭痛、むくみ
- やる気が出ない
- 眩暈、立眩み

～夏バテの主な原因～

①温度差による自律神経の乱れ

自律神経には交感神経と副交感神経があり、この二つの神経が血管を収縮させたり、拡張させたりすることで体温調節を行っています。しかし、寒暖差を繰り返すことで自律神経の働きが追い付かず体調不良を招きます。

②水分不足

夏は、体温を下げるために大量の汗をかきます。水分が不足すると血液やリンパの流れが滞ってしまい、頭痛や食欲不振などの体調不良を招きます。自律神経の中核である脳への血流も悪くなり、自律神経が乱れる原因にもなります。

③胃腸の乱れ

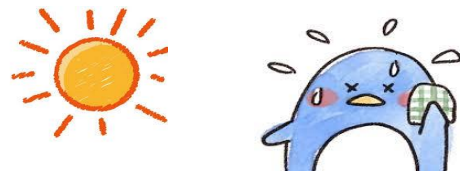
自律神経は内臓の働きもコントロールしているため、乱れると胃腸の働きが低下します。また、水分不足により胃酸の分泌が減ることで胃腸の働きは弱まります。さらに夏は冷たいものを飲んだり食べたりしがちですが、胃腸が冷えると働きが悪くなり、食欲不振や下痢、便秘などの消化不良を起こします。

④睡眠不足

睡眠不足になると、自律神経の働きが乱れ、交感神経が優位になりがちです。交感神経は身体を緊張状態にするため不眠の原因にもなります。

～夏バテと熱中症の違い～

- 夏バテは、**体温を一定に保とうとする自律神経の働きが乱れる**ことが大きな原因
- 熱中症は屋内・屋外に関係なく、**高温多湿等が原因で体温調節機能ができなくなる**ことが原因



～私たちが普段から出来ること～



★水分を摂る

→ 成人で1日1～1.5ℓの飲み水が必要とされています。汗を大量にかいた時は必要に応じて増やしましょう。水分は、水・お茶などで大丈夫です。

★しっかり寝ること

→ 毎日7～8時間程度の睡眠時間が好ましいですが、熟睡感が大切です。表ページに紹介した「寝苦しさ撃退のポイント」を参考に睡眠の質を上げてみてください。

★湯船につかる

→ 副交感神経を優位にするために、ぬるめの湯船につかってリラックスしましょう。

★冷たい食べ物や飲み物は摂りすぎない

→ 冷たい食べ物を食べた後は、温かい飲み物を飲んで胃腸を温めるようにしましょう。身体を冷やす作用にある夏野菜は加熱調理などをおすすめします。

★バランスの良い食事を

→ そうめんなど糖質だけでなく、タンパク質、ビタミン(特にB1)、ミネラルなどバランスのとれた食事を心掛けましょう。

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●

Q：毎日欠かさずに行っていることはありますか？

A：10分～15分ウォーキング（下松市内）

Q：食べ物・食べ方の工夫はありますか？

A：にんにく醤油を自宅で作っているので料理で使うこと 料理は自炊！

Q：今の一番の楽しみは何ですか？

A：10年前から続けているお茶
今はコロナの影響で無いが、太極拳やきめこみ人形を作ること！

楽しみが
たくさん！



M.Hさん 80歳