

♪トマトツナそうめん♪

トマトと大葉で
さっぱりと！



◆作り方◆

下準備:大葉の軸、トマトのへたを切り落とす

- ① 大葉を千切りにする
- ② トマトは1cm角に切る
- ③ ボウルに②、ツナ、★を入れて混ぜる
- ④ そうめんを茹で、お湯を切り、氷水に入れて冷やす
- ⑤ 器に水気を切った④を盛り付け、③をかけて大葉を乗せたら完成(^o^)

◆材料◆(2人分)

- ・そうめん…200g
- ・お湯…適量
- ・氷水…適量
- ・トマト…1個
- ・ツナ缶…50g
- ★→めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ2、ごま油…大さじ1

院長のひとこと



50年以上前、自分がまだ小学生だった頃の昭和の典型的な夏休み……。照りつける夏の太陽の下でも平均外気温は28～29℃だったと思う。30℃は相当高い方だった。一日中埃だらけになりながら、自転車・トランシーバー・双眼鏡も駆使したハイパー“警ドロ”で街中を走り回った。休憩には10円アイス。ホームランバーに当たりが出ればその場でラッキーもう一本！



水道栓から水をはがぶ飲みして一服したらまた遊ぶ……。突然の夕立で打水された校庭は、砂埃もおさまって快適。疲れも知らず、日が暮れるまで遊び、家に帰れば冷蔵庫に冷えたプラッシー、扇風機の前を陣取り白黒TVで“忍者アニメ”。“土曜日は”全員集合“見てから再び外出。懐中電灯持って魚とり、墓場で肝試し……。泥のように眠った翌朝は疲れ知らずでまた遊ぶ。夢のような日々を想い出す暑い夏。

スタッフのひとこと

気温が35℃近い日が続いていますが皆さん熱中症に気を付けながら過ごされていますか(+o+)?

コロナ、熱中症など気を付けることが多くて嫌になりますね。少し前までは感染者数3桁で驚いていたのに……。気を引き締めなければいけません(‘_’)

最近私は漫画が再ブームで、借りる時は少年漫画と少女漫画、両方のタイプを選んでいきます。何も考えず、物語に没頭できるところが漫画の良いところだと思います。皆さんもぜひ(^o^)

編集 (Y.K)

はーと♡通信 3

くだまつ美里
ハートクリニック

第39号 2022年8月15日

<今月のトピックス>

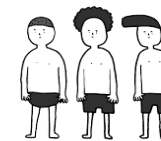
- ・ ×今からできる汗対策×
- ・ 脳のオーバーヒートにご用心！
- ・ Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・ ♪トマトツナそうめん♪
- ・ 院長のひとこと/スタッフのひとこと



✕ 今からできる汗対策 ✕

汗腺が衰えると濃度の高いべたついた汗になり、ミネラルが皮膚の常在菌と結合して、くさい汗になります。さらに、濃度の高い汗は大粒になって蒸発しにくいので、本来の役割である体温調節もできません。では汗腺を鍛える方法をみていきましょう。

- ① 有酸素運動(毎日20-30分程度のウォーキングなど激しすぎないもの)
- ② 入浴は高温NG(半身浴、手足高温浴がおすすめ)
- ③ 入浴直後のエアコンはNG
- ④ 食べ物で汗の質をコントロール(ショウガやお酢がおすすめ)
- ⑤ ミョウバン水でのおい対策(ミネラルウォーター2ℓに対し、50gのミョウバン)
→スプレー容器に入れて気になる部分に吹きかけてみましょう



ミョウバン水は肌に合わないと思ったら止めてくださいね。
汗腺を鍛えて、暑い時期を快適に過ごしましょう！

9月の休診日 日曜日、第2木曜日(8日)、19日(敬老の日)、23日(秋分の日)

脳のオーバーヒートにご用心！

気温が高いこの時期熱中症も心配ですが、実は身体だけでなく脳も熱を持ちます。集中して頭を使う時や、ストレスがかかる時などは、脳がオーバーヒートしてのぼせや疲労などにつながりやすくなるのです。

#体の中で最も活発に働き発熱しやすいのは脳#

脳は自律神経を介して、筋肉や臓器など体内のすべての器官の働きをコントロールする司令塔です。自律神経の働きは生命維持に不可欠なため、休息することなく常に発熱している状態です。



熱を冷ますためには、首や脇の太い血管を冷やしたり、鼻から冷たい空気を吸い込むしかないね。

#脳を疲れさせてしまう原因#

①脳の発熱を抑えられない場合

今の暑い時期、体温調節のために自律神経が酷使されるので脳の温度が上がりやすくなります。さらにコロナ禍で感染予防のマスクが手放せないことから、マスクの中で温まった湿気の多い空気を吸ってしまうことも要因です。

②自律神経の消耗

悩みや不安による精神的ストレス、過労や肉体疲労による身体的ストレスが増すと、自律神経中枢の負担が大きくなることから、脳が発熱しやすくなります。脳は体のすべての器官の動きを司っているため、脳のオーバーヒートにより体内のコントロールが乱れます。頭痛・発熱・倦怠感・眩暈、集中力の低下など体の不調が表れます。

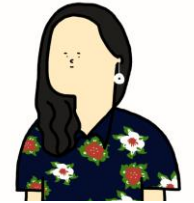


脳のオーバーヒートを予防する上で最も大切なのは、環境温度の調節と、夏場は脱水にならないよう、こまめに水分摂取をすることだよ。

#適度に体を動かし、早めに脳をクールダウン#

長時間同じ姿勢を続けると血液の流れが悪くなり、自律神経に負担がかかります。1時間に1回程度は動くようにしましょう。水分をこまめに補給して血液の流れを促進し、トイレに行く頻度を上げて立ち上がる機会を増やすことは脳にとっても良い方法です。

身体的な疲れを感じるような激しい運動は、自律神経を酷使するため逆効果……。軽いストレッチや、心臓に負担がかからない程度の筋トレで大丈夫(*^_^*)散歩がおすすめ！
食べ物だと鶏むね肉が疲労を回復させる成分が豊富に含まれているので推奨されているわ。



加齢とともに自律神経の機能は衰えてしまうので、年を重ねるほど脳への負荷は増えやすくなります。脳が慢性的にオーバーヒートする状態が続かないように、できるだけ負荷をかけない生活を心掛けたいものですね。

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

●あなたの健康の秘訣教えてください●

Q: 1日の食事メニューを教えてください

A: 朝食:白米、納豆、味噌汁、野菜 昼食:白米、魚類(たまに肉類)
夕食:白米、魚類、夏場なので夏野菜

Q: 毎日の習慣はありますか？

A: 夏場は1時間程度農作業をしている(暑いのであまり長時間はしない)

Q: 今の一番の楽しみは何ですか？

A: 野菜を作って収穫し、それを食べる事(^o^)

自分が作った野菜は美味しいですよ!(^^)!

K.Hさん
88歳