

# やくらだより

令和5年  
夏号

伊予ヶ丘だョ!

全員集合

熱中症対策!!

夏バテに良い食べ物と  
食事方法!

伊予ヶ丘な人々

シリーズ  
笑顔がいちばん!!

ご長寿インタビュー



伊予病院グループ

# 熱中症対策!!



## 熱中症とは

### ●症状が重くなると命にかかわる場合も

高い気温と湿度に加え、無風状態や強い直射日光が原因で起こる熱中症。汗をかき過ぎて、水分や塩分などが不足すると、体温調節がうまくできなくなり、体に熱がこもって熱中症になってしまいます。暑さの厳しい年には1000人以上が熱中症で亡くなっています。

### ●こんな症状が出たら要注意!

熱中症の代表的な症状には、めまいや立ちくらみ、足がつる、いくら拭いても汗がでてる、頭痛、吐き気、強い倦怠感などがあります。また、立ち上がれない、息が荒くなる、手足がしびれる、動悸、筋肉痛、下痢など、熱中症による体調不良の症状は人によってさまざまです。

## 熱中症を防ぐには

熱中症にならないために、ふだんから手軽にできる対策もあります。正しい予防方法を覚えておきましょう。

### 〈水分補給〉

蒸し暑い日には、のどの渇きを感じる前に水分や塩分などを小まめに補給しましょう。



### 〈屋内への日差しを防ぐ〉

部屋の中にいるときには、すだれやカーテンで直射日光を遮ります。

### 〈屋外では帽子か日傘〉

屋外では帽子をかぶるか、日傘を差しましょう。



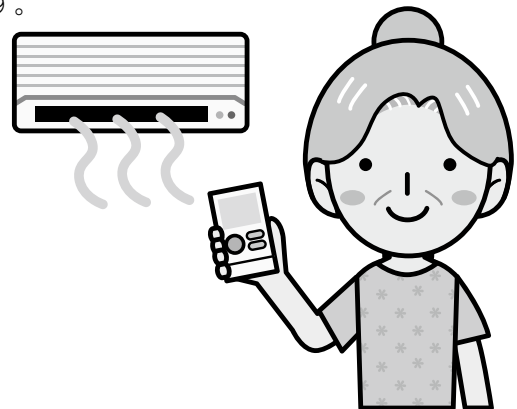
### 〈運動をする〉

涼しい時間帯を選んでウォーキングなどの運動を行い、汗をかくことに体を慣らしておくことも効果的です。



### 〈お年寄り〉

お年寄りは、若い人よりも暑さやのどの渇きを感じにくく、水分補給が遅れて、気付かぬうちに脱水状態になることがあります。次第に汗をかきにくくなり、体温調節の機能が低下して、熱中症になってしまうのです。また蒸し暑い夜でもエアコンを我慢したり、トイレが面倒だからと水分補給を控えたりしがちです。独り暮らしや、家族と一緒に住んでいても昼間は一人で過ごすことの多いお年寄りには、声をかけるなど周囲の気遣いが特に大切です。





# 伊予ヶ丘がっ! 全員集合!

## 魚釣り

大物狙って集中しています。

なかなか釣れんな～



釣ったぞー!!  
大漁だぞー!!



## 弾き語り コンサート

すごい迫力



場内満席

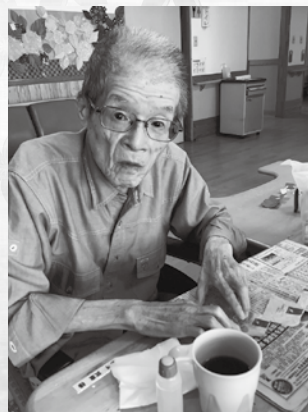
わたしがファンクラブ  
第1号です



夏に向けてみんなで協力  
なにができるかな?

## 壁画作り

これな～んだ。



細かい作業は  
私に任せて







# 母の日



# 父の日



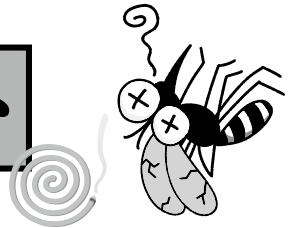
カーネーションの花束ありがとう



お父さん方には黄色い花をプレゼント



# イベントデー



季節を感じるレクを行いました。



ハエたたきでみんなと一緒に蚊を退治!! 皆様すごい集中力でした。



じゃがいもを植えたよ

## あぐりくらぶ 農業暮楽部



今年も利用者様と一緒に苗を植えました。

ミニトマト、小玉すいか、サツマイモ、ゴーヤ、坊っちゃんかぼちゃ、育てています。見に来て下さいね



成長が楽しみの



元気なあれ😊

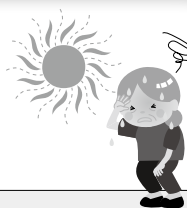
# 伊予ヶ丘な人々



療養科2階  
さきやま ひむ  
崎山 未夢 さん

- **入職したきっかけ**  
祖母がデイケアを利用するようになり福祉の仕事を知り、職員の方と関わり私も人の役に立てる仕事に就きたいと思うようになったのがきっかけです。
- **伊予ヶ丘のここが好き**  
緑に囲まれた環境で明るく和やかな雰囲気の良いところが好きです。
- **お仕事のやりがい**  
利用者さんが笑顔で「ありがとう」と言って下さった時やその方らしい生活をサポート出来たと感じた時にやりがいを感じます。
- **休日の過ごし方**  
好きな音楽を聴いたり、買い物に行ったりしています。また息子と一緒に遊んだり、にぎやかに過ごしています。
- **メッセージ**  
リクエスト曲♪ 常時募集してま〜す (笑)

## 夏バテに良い食べ物と食事方法



### 夏バテに良い食べ物

夏バテに効果がある食べ物を7つ紹介します。  
食材を組み合わせて、毎日の献立に取り入れてみてください。

#### うなぎ

疲労回復をうなぎがビタミンB1が豊富に含まれています。栄養価も高いため、夏バテで体力が落ちた時には最適な食べ物です。



#### 豚肉

豚肉と同様に、ビタミンB1を豊富に含んでいます。また、筋肉や皮膚の構成に必要なたんぱく質やエネルギー源となる脂質も含まれています。そのため、バテない体作りには欠かせない食材です。

#### おくら

水分や食物繊維、ビタミン、カリウムなどの栄養素がバランスよく含まれています。特にカリウムは、余分な塩分を排出し体内の塩分濃度を調整する働きがあります。塩分を摂りすぎた日は積極的に摂取しましょう。

#### トマト

水分が多く含まれているため、体の熱を冷ます働きがあります。夏バテの時期に旬を迎えるため、新鮮なトマトを手ごろな値段で食べられます。

#### きゅうり

トマトと同様に水分が多く、体を冷ます効果があります。食べ物の中でも水分が多く、100gあたり95gの水分が含まれています。カリウムも豊富のため、塩分をとりやすい夏には最適な食べ物です。

#### 梅干し

クエン酸が含まれており、疲労回復が期待できる食べ物です。そのまま食べることもできますが、様々な料理に活用できます。



#### レモン

梅干しと同様にクエン酸が含まれています。はちみつで酸味をやわらげたり、ジュースで手軽に摂取できます。そのため、好みに合ったアレンジが可能です。



### 夏バテの予防・解消に適した食事方法

夏バテの予防や解消には、適切な食事方法を選択することも重要です。以下のことに気を付けながら、日々の食事を心がけましょう。

#### 量よりも質を重視

暑いと食欲が減り、食べやすいそうめんなどで簡単にお腹を満たしてしまいがちです。しかし、偏った食事を摂ることで、必要な栄養素が不足し体調を崩す原因になります。食事は量よりも質を重視し、様々な食べ物を組み合わせた食事を心がけましょう。

#### 冷たい物の摂りすぎに注意

夏になると、体の熱を冷ましたり水分補給のために、冷たい物を多く摂りがちです。冷たい物は胃腸に負担がかかり、食欲不振の原因にもなるため注意が必要です。温かい料理を食べたり、常温のお茶や水を選ぶなどして、胃腸の負担を減らしましょう。

#### 香辛料を活用して食欲増進

香辛料には食欲を増進させる効果があります。とうがらしやカレー粉を取り入れたり、韓国料理やインド料理を食べたりするのもおすすめです。





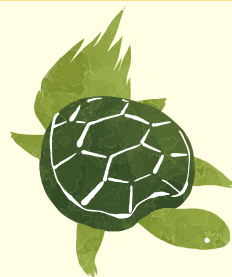
# シリーズ 笑顔がいちばん!!



まえのみさこ  
前野美佐子さん

今号では療養棟4階に入所されている前野美佐子さんをご紹介します。4階では一位二位を争うほどアクティブな前野さん、4階の壁画作りにはいつも力をお借りしてます。また、お花を生ける事も得意なようで、週末に届くお花を前に剪定ばさみを握った前野さんの姿をよく見かけます。これからも、ご飯をたくさん食べ、リハビリでいつも体を動かして一番の笑顔を見せて下さい。

## ご長寿インタビュー



たけち きみお  
デイケア 武智 公夫さん

心と体も元気なご長寿の方の声をお届けする企画！  
「伊予ヶ丘ご長寿インタビュー」  
今回は、武智公夫さんにお話を伺いました。



### ①若い頃、お仕事は何をされてましたか？

建築の仕事をしていて家を建てていました。請負をしたり、仕事が忙しい時は手伝いに行ったり、来てもらったり、協力しながらやっていました。

75歳で引退しようと思っていたけど、その後いろいろ呼ばれて77歳頃までやっていました。

### ②趣味や好きなことはありますか？

釣りが大好きで気の合う友達と釣りを楽しんでいました。菊間によく行ってましたよ。また、仕事を辞めてからは奥さんや友人たち

と小田や内子に山菜を取りに行っていました。歳を取ってからはスイカや野菜も育てています。

### ③好きな食べ物は何か？

魚や肉など何でも食べますが、野菜は苦手です。巻き寿司にフキや人参が入っていたら抜いて食べているのを親にばれるとひどく怒られました。

### ④長生きの秘訣はありますか？

気にしない事!!  
自分の好きな釣りを楽しむ事!!



デイケアではリハビリやお風呂を楽しみにされている武智さん。これからも元気で明るい笑顔を見せて下さいね!!



老人保健施設

# 伊予ヶ丘

〒799-3101  
愛媛県伊予市八倉917-1  
TEL (089) 983-2223  
FAX (089) 983-3537

伊予病院グループホームページにて伊予ヶ丘での日々の取り組みや日常をブログにて随時更新中!是非ご覧ください。

