

健康せきかわ21

いきいきライフ

夏バテ予防の簡単食事術!

夏バテは夏の暑さによる自律神経系の乱れに起因して現れる様々な症状のことで、気候の変化が激しい梅雨や初夏にも起こりやすいと言われています。体調を崩しやすいこの時期、夏バテを解消する簡単食事術を身に付け、元気に楽しく夏を過ごしませんか??

冷たい食事は逆効果

冷たいものばかり食べていると、胃腸が冷えて消化吸収能力が低下します。

特にアイスやジュースなどは胃腸を冷やすことに加え、糖分を多く含んでいるため、食べ過ぎると糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が不足しがちになります。

食後には熱いお茶を飲んで胃腸を温める習慣作りをしていただくことが夏バテ予防には効果的です。

体内の熱を放出してくれる食材を意識してとる

夏野菜には体内の熱を体外へ放出する働きがあります。

またインド料理などスパイスシーなアジア料理も、香辛料の発汗作用で体の熱を下げる効果があります。

疲労回復効果が期待できる食材

ヤマイモやオクラなどネバネバした食材には、疲労回復効果の高い“ムチン”という成分が多く含まれています。

また“ビタミンB群”を含む大豆類やゴマ、豚肉、鶏胸肉なども体力を回復してくれま

これら4つの簡単食事術を実践していただくと同時に、体調が優れない時には無理をせずに体をゆっくり休めて、十分な睡眠と休養をとっていただくことが、夏バテ予防に最適な方法です。ぜひこの手法を参考に、楽しく有意義な夏をお過ごしください♪

熱中症を予防する栄養成分と食べ物

熱中症を予防するには、かかりやすい条件である肥満や虚弱体質等の身体の状態や高血圧・心臓の病気、糖尿病等の病気を予防することが大切です。体質や症状に合わせた栄養成分をとると同時に、カリウム・ビタミンB1・クエン酸をしっかりとりましょう!!

カリウム 筋肉の働きを助ける効果があります



そばのひ孫と孫(は)優しい子かい? 納得!!

ビタミンB1 疲れに負けない体づくりに有効



クエン酸 疲労回復に優れた効果を発揮します。多く含む食品は、梅干し、レモン、食酢、黒酢など

健康で元気な
高齢者の皆さんへ

「プレミアム商品券」を贈呈!



いつまでも健康で暮らしたい、生きがいを持って住み慣れた村で暮らしたい、それは村民みんなの願いです。高齢化率の高い中、健康で過ごしたいと頑張っている方々もたくさんいます。

村では、そうした元気な皆さんに健康づくりの励みとなるよう、昨年に引き続きプレミアム商品券を贈呈することにしました。

《対象者》

3月31日現在で満75歳以上の方であって、過去に介護保険料の滞納がなく、介護サービスを利用していない方などです。

【問い合わせ先】

住民福祉課健康介護班 ☎64-1472

発送は7月上旬とし、特定記録郵便として郵送させていただきます。

プレミアム商品券は12月末までの有効期間となりますので、年内にご利用いただきますようお願いいたします。

健康講座

135

作業療法のすすめ

新潟県立坂町病院
リハビリテーション技師長

水越裕之

「作業療法」を知っていますか？

日本作業療法士協会会長の中村春基氏が「ひとは作業をすることで元気になれる!」という通り「作業療法」は心や体に良い効果を与える「作業」を用いたりハビリテーションの一つです。坂町病院にも理学療法士、言語聴覚士と一緒に3人の作業療法士が働いています。

作業は人が持つ多くの機能を使います。例えば畑作業をすると、物を運んだり鍬を振ることで体を使い、日数を数えたり仕事の手順を考えたらず定を立てたりと、記憶や思考力もたくさん使います。また汗を流して太陽に当たり、立派にできた作物に目を細めることは体の調節機能や骨にも良い影響があるし、喜びや達成感ほ心の健康に抜群の効

果があります。苗や作物のやり取りなどの交流は社会のコミュニケーションも育てます。

私たちは様々な作業を人と人が織りなす人間模様である「社会」の中で生きて、感謝されたり褒められたり、時には少しもめたりしながら1人1人が目を輝かせて生活をしていきます。そこにはその人らしさや役割があり、料理をすることも、スポーツやカラオケなども町内会の役員や回覧板を回すことも同じように多くの機能を維持することに役立つています。広い意味では散歩や昼寝も心の醸成を促し、体を積極的に休める効果的な作業といえます。

作業療法は体の機能だけでなく考える力や心の元気などにも広く緩やかに相乗的に効果をもたらす比較的長く効果が持続するのも特徴なのです。

今、日本は超高齢化に向かっていますが、皆さんが長く健康でいられるように作業療法をお勧めします。

7割くらいの頑張りできそうな興味ある楽しい作業を、無理せず気長に続ける事で元気を維持していきましょう。

ただし、薬物療法や手術療法、運動療法など必要な治療はきちんと継続しながら「やりすぎ」による疲労や暑い時期の脱水などの副作用にも気を付けて。年をとって億劫になっても、病気やけがのあとでも、無理せず緩やかにできる「作業」で生きがいと楽しみを持ち続けて下さい。

今日からあなた自身が自分の専属作業療法士です。「体力維持の為に昔やった釣りをしてみようかな?指先の細かい作業や頭も使うぞ!暑い時期は副作用に注意だな!夕方涼しいときに1時間だな!1人は無理。誰かとなら楽しい。ザコでもあのビクビクがたまらないんだ」という具合に考えられたら素晴らしいと思います。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111