

# ふくろく通信

## 2018年7月号

### ツジ薬局

気温がどんどん上がり本格的な夏が始まってきました。この時期は体が暑さに慣れていないため、慢性的な疲労を抱える方が多くなります。

そんな時は体内の「気」を補い、身体を元気に保ちましょう♪

気が足りない【**気虚体質**】の方の食の養生

・白ゴマ・バナナ・牛乳・リンゴ・大豆製品・エビ・きのこ類、などをバランスよく摂ってください。

気のめぐりが悪い【**気滞体質**】の方の食の養生

・みかんの皮（チンピ）・菊花・ジャスミン・トマト・セロリ・タケノコ・ミント、等をバランスよく摂ってください。

有料老人ホーム ふくろく

### 「高齢者の夏バテ 特徴」



みなさんこんにちは！5月病が収まってきたら今度は夏バテ...という方も増えてきたのではないのでしょうか？今回は高齢者の方の夏バテについてお話したいと思います。

夏バテって？一般には**脱水**、**熱中症**、**栄養不足**と、この点は高齢者の方も同じですが、特徴となると、**トイレの回数を減らす為に水分摂取を減らす**。エアコンの風が嫌い、節約の為に暑くてもクーラーを付けない。食欲不振から**素麺だけ**にしたり**おかずを食べない**。などなど...理由が多少違ってきます。夏バテけどウナギとか栄養の高い物を食べてるから大丈夫と思っている方！注意です。

**高齢者+夏バテ=消化機能低下**。よって高齢者ほど下痢や消化不良に陥りやすい。**肉やウナギなどの脂肪分は消化に時間がかかる為、消化器に悪い影響を与えるかもしれません**。高齢者の方で特に体力が低下している場合は注意しましょう。



有限会社 どんぐり

### \*うなぎ\*

7月の土用の丑の日に**ウナギ**を食べると夏バテをしないと言われています。

実はこの風習、江戸時代の万能学者であり、発明家でもある**平賀源内**が仕掛けたものだったんです！

知り合いのウナギ屋さんが夏はウナギが売れないと困っていたのを見て店の前に「土用の丑の日、うなぎの日」という張り紙をしたそうです。これが大当たりして、土用の丑の日にウナギを食べる風習となりました。元々この日に「う」のつくもの食べると病気になるという言い伝えがありましたので「う」のつく食べ物＝「うなぎ」として定着したのでしょう。

**栄養たっぷりのウナギを食べて、夏バテを吹き飛ばしましょ！！**

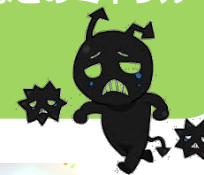


福神 居宅介護支援事業所

### 「一日一粒で医者いらず」



何のことかお分かりになりますか？実は**梅干し**なんです。疲労回復に役立つと言われていますが、強い抗酸化力のある「**梅リグナン**」が**がんや生活習慣病の原因を軽減**し、「**シリンガレシノール**」という成分は、日本人の半数以上が感染しているといわれる**ヘリコバクターピロリ菌も抑制**してくれます。塩分も気になりますが、梅自体に**血圧を下げる効果**も確認されています。カルシウムや鉄分、マグネシウム、亜鉛などのミネラルも豊富に含む梅干しは、まさに**天然のサプリメント**と言えるそうです。



総介護責任者  
訪問介護事業所管理者  
村上 大樹



居宅療養管理指導責任者  
株式会社ツジ薬局  
塚崎 啓充



介護支援専門員  
福神居宅介護支援事業所  
伊藤 智淑



福祉用具相談専門員  
有限会社どんぐり  
坪内 義延