回覧

# 7月号 まるっと翁仁会（おうじんかい）

令和08年7月10日発行　Vol.2

■　ごあいさつ

いよいよ夏本番となりました。

外に出るだけで「今日も暑いですね」が合言葉のようになってきましたね。７月号では栄養士から、暑い時期でも無理なく食べられる工夫や、熱中症対策についてお伝えします。

## 今月の話題

- 夏を元気に過ごすために「熱中症」について知ろう
- ご家庭でできる　水分補給のコツ
- 栄養士に聞く　食事の工夫と食欲がない時のポイント
- 暑い時期でも食べやすい献立のご紹介
- 施設での食事や日常の様子
- お気軽にご相談ください（お問い合わせ・ご案内）

# 熱中症について知ろう

## 熱中症とは？

高温多湿な環境にいることで、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、体温調節がうまく出来なくなることで起こります。

### どんな時起こるの？

- 気温や湿度が高い日
- 風通しがなく、日差しが強い日
- 急に暑くなった日
- 水分をあまり摂っていない時
- 体調がすぐれない時
- 睡眠不足や疲れがたまっている時

### 主な症状

こんな症状あったら要注意！




## 熱中症を防ぐポイント




**こまめな水分補給**
のどが渇く前に、少しずつ飲みましょう



**室温を適正に**
エアコンや扇風機を上手に使いましょう



**バランスの良い食事**
栄養をしっかり摂り、体力をつけましょう



**十分な休息と睡眠**
無理をせず、しっかりと休みましょう

## 熱中症セルフチェック

- □ 水分補給はできていますか
- □ のどの渇きありませんか
- □ 尿の色は濃くないですか
- □ 食事はとれていますか
- □ めまいはありませんか
- □ 暑さを我慢していませんか
- □ 部屋は涼しく保てていますか
- □ 睡眠は十分にとれていますか

一つでもあてはまったら
予防を心がけましょう！

## ご家庭でできる水分補給のコツ

１日の生活の中で、こまめに水分をとる習慣をつけましょう

１日に必要な水分の量：約２５００ml




### １日の水分補給の例

コップ１杯(１２０ml)を１０回飲んだ場合、
１２００mlの水分がとれます。



回覧

# おしえて!!我が家の栄養士!!

## 食事の工夫と食欲がない時のポイント



胡重管理栄養士

管理栄養士の胡重です。皆様の健康づくりを応援しています。



重森栄養士

栄養士の重森です。食べる楽しみを大切に、栄養管理に努めています。

### Q．夏バテを防ぐ食事のポイントは？

- 主食（ごはん）、主菜（魚・肉）、副菜（野菜・きのこ類）のそろった、バランスの良い食事を心がけましょう。
- 魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく質を毎食取り入れ、暑さに負けない体づくりをしましょう。
- 疲労回復に役立つビタミンB1・B2を多く含む食品も積極的に取り入れましょう。
- 冷たい食べ物や飲み物に偏らないよう気をつけましょう。

### Q．食欲がない時はどうすればいい？

- 酸味・香味野菜・スパイスを上手に取り入れましょう。食欲を促し、食べやすくなります。
- 温かいスープを食事に取り入れましょう。胃腸を温め、働きを整えるのに役立ちます。

### 暑い時期でも食べやすい献立の紹介



夏野菜カレー

スパイスの香りが食欲を引き立て，夏野菜もおいしくいただけます。



長芋とｵｸﾗの梅肉和え

長芋のビタミンB1，ビタミンCと梅の酸味でさっぱりと栄養補給できます。



うな丼

うなぎはビタミンB群やビタミンAが豊富で夏にぴったりです。



豚肉とレモンのそうめん

豚肉でたんぱく質もしっかり補給でき,さっぱりレモンで夏バテ予防を！



めんつゆトマト

ゆでたトマトをめんつゆに漬けるだけ！抗酸化作用で夏疲れ対策！

## 施設の日常



お食事の時間

栄養バランスと彩りを大切にしたお食事をお楽しみいただいています。



レクリエーション

体を動かしたりゲームを楽しんだり、笑顔あふれる時間となっています。



季節の作品

季節を感じる作品づくりに取り組み、個性が光る作品が完成しました。



行事の時間

行事を通して交流を深め、楽しい時間を共有しています。

## ご案内

一緒に働いてみませんか

利用者様の笑顔に寄り添いながら、一緒に働いてくださる仲間を募集しています。未経験、ブランクのある方も大歓迎です。まずはお気軽にお問い合わせください。

社会福祉法人　翁仁会
府中市上下町深江１０４８８番地1
☎０８４７(６２)４３１３
ＨＰ☞https://www.oujinkai.com
ホームページもご覧ください

## 編集者のつぶやき

本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。暑さに負けず元気に過ごすためにも、食事・水分補給・適度な休息を大切にしたいですね。よく食べて、よく飲んで、よく笑う。そんな当たり前のことが、実は健康に過ごすための一番の秘訣なのかもしれません。皆様も体調に気を付けて、楽しい夏をお過ごしください。