

# エリア老健 健康だより

介護老人保健施設東松山市総合福祉エリア R4年8月 発行 第5号

## 夏バテ を乗り切ろう！

### そもそも夏バテとは？

暑さの中で起こる体調不良全般のことを指します。暑い夏の中で疲労が蓄積し、自律神経のバランスが崩れてしまうことで夏バテが引き起こされるとされています。



### 夏バテの対策は？

- ① バランスの良い食事
- ② 睡眠・休養の確保
- ③ 適切な冷房温度の設定
- ④ 入浴などでリラックス
- ⑤ 直射日光を避ける
- ⑥ 過度のアルコール摂取を避ける

## 東松山のやきとりが夏バテに効果的？！



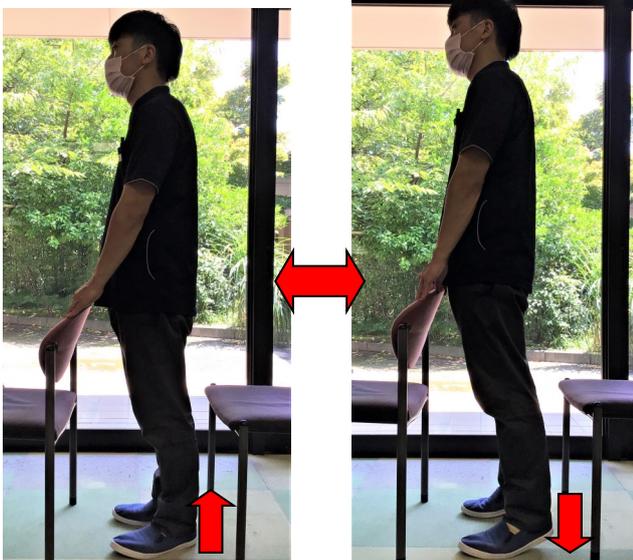
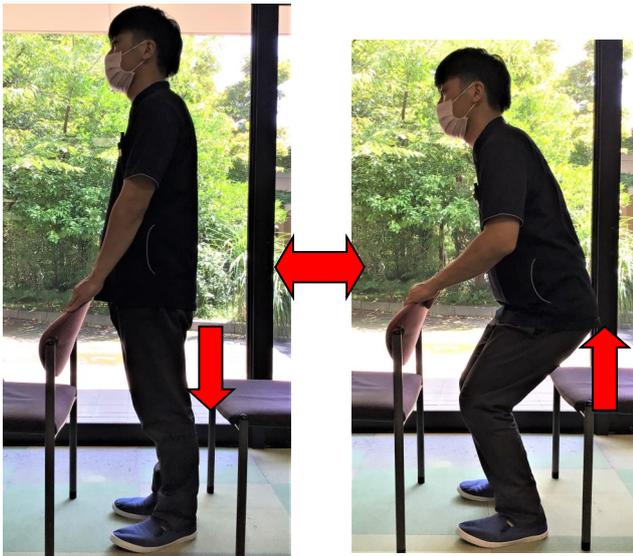
やきとりに使われている豚肉は疲労回復やエネルギー代謝に効果的なビタミンB1,B2を多く含んでおり、夏バテに効果的なんじゃないよ。また辛みそに含まれている唐辛子もカプサシンという成分が食欲を増進させる効果があるんじゃないよ。



# フレイル予防：脚の筋力・バランス能力をつけよう！

## ～運動の注意点～

- ・事前に準備体操を行い、体に負担がかからないようにします。
- ・呼吸をしながら行い、痛みや疲れの出ない範囲で行いましょう。
- ・安定した机などにつかまり、転倒のないように気を付けてください。



## スクワット運動（立ち座り運動でもOK）

- ①肩幅より少し広めに脚を広げ、つま先は少し外側に開きます。
- ②膝はつま先方向に向いたまま、膝を曲げて腰を下ろします。  
(※膝がつま先より前にでないように)  
(※最初は軽く両膝を曲げる程度にし、曲げても90度までにしましょう)
- ③膝を伸ばして腰を上げます。

回数の目安：5～10回×2～3セット

## 踵上げ運動

- ①両脚を肩幅程度に広げます。
- ②両脚の踵をゆっくり上げて、つま先立ちになります。
- ③踵をゆっくり下ろします。

回数の目安：10～20回×2～3セット

## 片脚立ち運動

- ①床につかない程度に、片脚を上げます。
- ②姿勢は傾かないように、まっすぐを意識して行いましょう。  
(※不安定な人は、必ず机などに手をつけて行うようにして下さい)
- ③上げた片脚を下ろします。

回数の目安：左右15～60秒×2～3セット

## 肉みそうどん



まだまだ暑い日が続いていますが、皆様、お食事はしっかり摂取できていますか？夏バテは暑さが和らぐ9月も症状が出やすくなります。

今回ご紹介する「肉みそうどん」は、簡単に作れ、一皿で様々な栄養が摂れる一品です。お身体の状態に合わせたアレンジも紹介させていただきますので、是非、作ってみてください。

### 【基本の材料（1人前）】

- |              |       |
|--------------|-------|
| • うどん 1玉     | （調味料） |
| • 豚ひき肉 60g   |       |
| • 長ネギ 3~4cm  |       |
| • きゅうり 1/3本  |       |
| • もやし 1/4袋   |       |
| • トマト 1/4個   |       |
| • 温泉卵 1個     |       |
| • 酒 大さじ1     |       |
| • 砂糖 大さじ1    |       |
| • 醤油 小さじ1    |       |
| • 味噌 小さじ1    |       |
| • 豆板醤 小さじ1/3 |       |
| • おろし生姜 少々   |       |

### 【作り方】

①うどん ゆでうどんの場合、容器にうどんと水を入れ、600Wの電子レンジで1分30秒加熱。一度取り出し、混ぜてから1分再加熱。（冷凍うどんは商品の説明に従い加熱）

②肉みそづくり 豚肉、長ネギ、調味料を合わせ、600Wの電子レンジで、1分30秒加熱。一度取り出し、混ぜてから1分再加熱。

③トッピング もやしは、600Wの電子レンジで40秒加熱。きゅうり、トマトは食べやすい大きさに切る。

☆最後に、上記と温泉卵を盛り付けて出来上がり☆

### ～アレンジ～

#### 「食欲がない」



食欲増進効果の期待できるネギ、シソ、みょうが、生姜などをトッピングしたり、キムチやカレー粉などで、辛みをつけることで、食欲増進に役立ちます。

#### 「胃腸が弱ってきた」



胃の粘膜を保護する働きをもつ成分「ムチン」を含む、オクラや長芋などのネバネバ食材をトッピングするとよいでしょう。

#### 「カロリーを控えたい」



麺の量を減らして、野菜でかさ増しをしましょう。中でも、もやしは、麺と似ていますので、見た目もボリュームも損なわずに美味しく召し上がれます。

#### 「塩分が気になる」



基本の調味料を減らし、レモン汁やお酢、ミョウガやシソ、山椒などの香辛料を活用し、味に変化をつけるとよいです。

### ※ 噛む力や飲み込む力が低下してきている場合

むせてしまうなど、麺が食べにくい方は、下記のアレンジをしてお召し上がりください。

うどんは、3cm程度に切り、柔らかくゆでます。キュウリは刻んで塩もみ、トマトは湯むき、もやしは小さく切り、肉みそと温泉卵を加えて盛り付けます。温泉卵をよく混ぜてお召し上がりいただくことで、食材がまとまって食べやすくなります。

※頻繁にむせてしまう方は、うどん、肉みそそれぞれに、水溶き片栗粉でトロミをつけ、よく混ぜてお召し上がりください。



# クロスワードパズル

— 気分転換にいかがでしょうか? —



下の①～⑦にはいる文字はなんでしょう?

①	っ	と	⑦
②			
み			
か			
ん			



		③
		な
④	じ	な
ぶ		
く		
ろ		

僕が作り  
ました!

⑥	⑦	し
た		
も		
ち		

⑦						
き				ゆ	⑦	り
わ						

ひ	⑤	こ
	っ	
	と	

## 解答欄

1	2	3	4	5	6	7

前ページで紹介した夏バテ予防レシピは、

当協議会公式YouTubeでもご覧いただけます。

<http://www.smile-shakyo.jp/>

東松山市社会福祉協議会 YouTube公式チャンネル



あとがき

今年は梅雨明けが早く、猛暑が続いていますが、皆様、しっかりと食べられていますでしょうか? 食事時以外にも、意識してこまめに水分を摂り、夏バテにならないよう気を付けて、体調管理していきましょう。私たち職員も、体調管理をしっかり行っていきたいと思います。皆様もどうかお身体を大切にお過ごしください。

(介護老人保健施設東松山市総合福祉エリア 地域貢献活動委員)