

《余 談》

“暑熱順化”として ①消防隊直伝の「レインコート」着用方法、
②家庭内でも 直ぐできそうな「入浴・足湯」を伝授

1つ目が、“レインコートを着て運動”する。雨具着用して運動すると、消防隊員が着る防火衣と同じように汗が出やすくなります。処が、晴れている日にレインコートを着るのは 少し人目が気になり、いきなり無理をすると、かえって熱中症になってしまうため 注意が必要です。2つ目は“入浴”。熱すぎない温度のお湯に、ゆっくり長く入ることがBetter。“足湯”だけでも効果があります。どちらの方法も 十分に水分補給しながら行ってください。

“暑熱順化”に「タンパク質」 熱中症に負けない体！

汗をかいた後『タンパク質』を多く含む食品、例えば牛乳・豚肉・鶏肉・大豆などを摂取すると、血液の量が多くなり、熱中症に罹りにくい体になる事がわかっています。信州大学医学部 能勢 博 特任教授によると、特に 血液量を増やし 熱中症予防には、“運動 + 牛乳”がお勧めです。一度お試しあれ！

日が伸びて ああ また夏が 来るんだネ

3月に 夏日 4月に 真夏日

太陽の レッドカードを見る 地球

令和6年 穀 雨

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

- 2日（日）誕生会（入所）
- 6日（木）音楽療法（入所）
- 7日（金）ボランティア：兵庫歯科衛生士学院（入所）
- 20日（木）音楽療法（入所）
- 26日（水）ビデオ鑑賞会（入所）
- 17日（月）～22日（土）
誕生日週間（通所）



こころ 行事予定

- 4日（火）おやつクッキング
- 6日（木）フラワーアレンジメント
- 10日（月）おやつクッキング
- 19日（水）フラワーアレンジメント