

外来より



～夏バテ対策～



《夏バテの原因》

ジメッとした日本の夏。この湿度の高い暑さは、とても不快で体調を崩しがちです。でもその原因をきちんと理解し夏バテ対策すれば、夏バテ解消もそう難しいことではありません。夏バテの原因と症状は次の通りです。

- ① 体内の水分・ミネラル不足・・・脱水症状
- ② 暑さによる食欲の低下・・・栄養不足
- ③ 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し・・・自律神経失調症

(自律神経は全身の機能に影響を及ぼすため、夏バテになると心身ともに不調に陥り、下記のような症状が出てきます。ゆるめのお風呂にゆっくり入ると、自律神経が落ち着き、心身がリフレッシュします。)

全身の疲労感
体がだるい
無気力になる



イライラする
熱っぽい
立ちくらみ



むくみ
食欲不振
下痢・便秘



※とくに体の調節機能が未熟な幼児は、脱水症状を起こしやすくなります。お年寄りも暑さによって体温が上がって、熱中症を起こし、衰弱しやすいので注意してください。

《夏を元気に乗り切るための食生活》

汗をかくことが多い夏場は、ビタミンやミネラルの消耗が激しく、積極的に補給しなければなりません。新鮮な野菜や果物、乳製品などを努めて摂るようにしましょう。

※食欲がなく、肉や魚を食べる気がしない時は、たんぱく質を豆腐で摂るとよいでしょう。

坂本可奈絵先生の栄養豆知識

夏バテ解消レシピを紹介します。

ビタミンB1をしっかり取りましょう！

ビタミンB1は体のだるさや筋肉疲労の回復に欠かせない栄養素です。ニンニクやねぎ類に含まれるアリシンと一緒に摂ると、ビタミンB1の吸収率が高まります。



《シャキシャキネギ入り豚しゃぶサラダ》1人分

■しゃぶしゃぶ用豚肉 100g ■大根 1/8本 ■レタス 1/4個 ■長ネギ 1/2本
■しお&ごま油 適量 ■ネギ 適量 ■カイワレ 1/2パック

①大根はピーラーで長細くスライスします。レタスは手でちぎり、長ネギ(白い部分)は斜め薄切してレタスと混ぜておきます。ネギは小口切りにします。

②鍋にたっぷり湯を沸かし、しおとごま油を少量加えます。

③大根をさっと茹で、氷水に。同様にレタスとネギを混ぜたものもさっと茹で氷水に、その後水気を切ります。

☆ネギはしゃっきと感を残すことがポイントです。

④同じ茹で湯で良いです。豚肉をしゃぶしゃぶし、氷水に放ち冷やしたら水気を切ります。

⑤お皿に大根、レタス&長ネギ、豚肉を盛り、カイワレを添えて、ネギを散らします。あとはお好みのタレやドレッシングで召し上がってください。

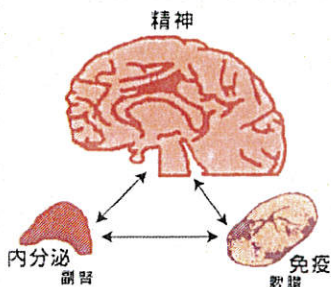
ごまドレッシングの場合⇒220kcal 塩分0.9g / ンオイルドレッシングの場合⇒180kcal 塩分1.1g

院長より

～精神神経免疫学について～

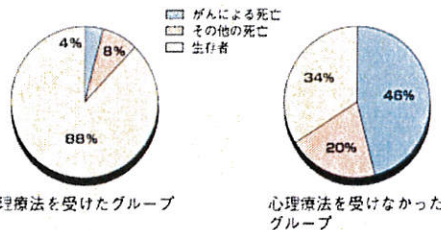
最近ではストレスや心理状態が身体に与える刺激が精神（心）から神経系や免疫系にも影響し、それが複雑に関与して健康維持や発病、病気の回復に関係している事実が研究され、**精神神経免疫学**という学問が確立されてきました。言い換えれば**心と脳や神経経路**、さらには**内分泌系や免疫が密接に関連し、私たちの身体を外敵から守って、良好な状態に維持しようとするシステム**があることがわかってきたのです。昔から**“病は氣から”**といわれ、精神神経免疫学は心（心理状態）が種々の疾患の発病や、治癒過程に密接に関連していることを科学的に解明しつつあります。つまり先に述べたようにウイルスや細菌などの外的な要因が加わった時やガンが発病してしまった場合でも、**心の状態が、実際に発病や回復に大きく影響している**可能性があるということです。そういえば、昔から**“風をひくのは精神がたるんでいるからだ”**とか、“**驚異的な精神力で病気に打ち勝った**”などといわれますが、まさにこのような事実を表していたのでしよう。遂にストレスが多い場合には**暴飲暴食やタバコの吸いすぎなど不摂生な生活を**しやすく、長い間に**肥満や高血圧を引き起こし最後には心臓病・肝臓病やガンになりやすい**のです。

案浦 康高



タイプ1の人に対する心理療法の効果

(対象者は各50人、1972-88年)



※タイプ1の人とは

大切な上司や、最愛の妻、恋人、子どもとの関係や仕事上の成功、名誉などを自分の幸福にとってかけがえのないものと見なし、それに依存している。そのため、大切な人との関係悪化や、仕事の失敗、名誉の喪失などが精神的に大きなダメージとなり、ストレス状況をコントロールできず、絶望感や無力感を深めていくタイプの人。

デイケアより

ショッピングモールへお買い物にでかけました



皆さんそれぞれお買い物を楽しんでいらっしゃいました



ペットコーナーでは癒されますね



～職員紹介～

趣味

カラオケ



好きな言葉

あせらず「待つ」

皆様へ一言

笑って生活して下さい



デイケア送迎担当
松岡 基城
マツオカ モトキ