ささなみ便り

令和7年
8月号

Vol.

猛暑で寝苦しい夜が続いています。
外は危険な暑さですので外出はなるべく控えるようにしましょう、室内でも熱中症になりますのでエアコンをつけ、こまめな水分補給と塩分摂取も忘れずに、寝不足や十分な食事が摂れていないとすぐに体調を崩しますので睡眠と食事は常に心がけて下さい

～ 経口補水液の作り方 ～

材料

- ★ 水　1リットル
- ★ さとう大さじ　4と1/2杯
- ★ 塩　小さじ　1/2杯

すべての材料を混ぜます。

＊ 冷蔵庫で冷やして飲むとより美味しくなります

まいにち体操

監修　アクティブワンデイサービス 理学療法士チーム

便秘を予防

体をひねりつつ脚を上げることで、大腸に圧がかかり、滞った便の排出を促します。毎日無理のない範囲で続けて、腸本来の機能を取り戻しましょう。

腸を揺らして刺激する！

ぐるぐる腰まわし

（10往復）

骨盤を起こして座り、腰を５回まわします。反対向きも行いましょう。

大腸をしっかり動かす！

ひじひざクロスタッチ

（10 セット）

① 背すじを伸ばし、骨盤を起こして座ります。

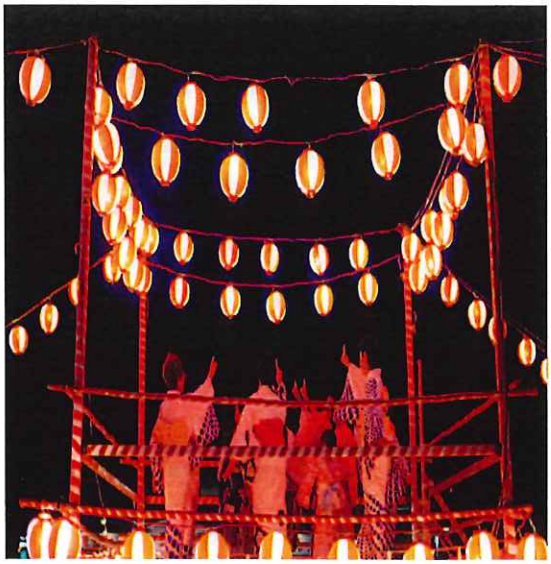
② 息を吐きながら右足を上げ、右膝と左ひじを合わせます。反対側も行いましょう。

～ お知らせ ～

1、お盆休みは

8月13日（水）～
8月15日（金）

お間違えのないように
お願いします。



配布資料　ご利用者・ご家族の皆さまへ

夏バテを予防しましょう

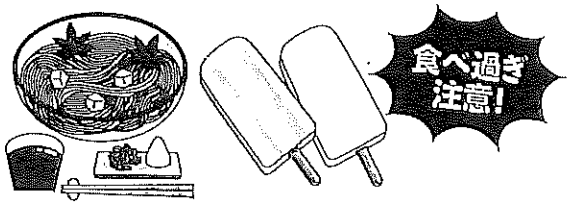
高齢になると、暑さやのどの渇きを感じにくく、体温調節の機能も低下します。さらに、消化や吸収の働きも弱くなることで、栄養が不足し、身体の機能がうまく働かず、夏バテになりやすい状態になります。日頃の生活に気を付けて、夏を元気に過ごしましょう。

あなたは大丈夫？ 夏バテの症状チェック

- ☐ 食欲がない
- ☐ 胃腸の調子が悪い
- ☐ 寝つきが悪い、または眠っても疲れが取れない
- ☐ 体がだるい
- ☐ 熱っぽい
- ☐ めまいや立ちくらみがある

夏バテを防ぐ生活のポイント

冷たいものを取り過ぎない

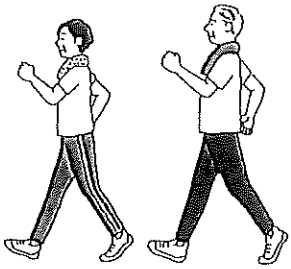


そうめんやアイス、冷たい飲み物などを取り過ぎると、胃腸に負担がかかります。みそ汁など、温かい料理を１品は添えるように心がけましょう。

タンパク質やビタミンＢ１、ミネラルなどを積極的に取る

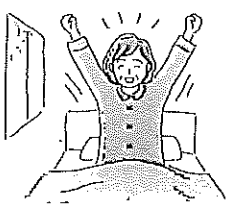
タンパク質は卵や鶏ささみ、ビタミンＢ１はウナギやカツオ、ミネラルは乳製品や海藻類などに多く含まれます。

運動の習慣をつける



体操やストレッチ、ウオーキングなどの軽い運動を毎日続けて体力を維持しましょう。

生活リズムを整える



毎日同じ時間に寝て起きることが、体調管理の基本です。食事・入浴は就寝の２～３時間前までに済ませておくと、睡眠の質が上がります。