さざなみ便り

令和8年
8月号

Vol.

連日厳しい暑さが続いていてすっかり夏本番となりましたね。外は危険な暑さですので不要の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はほとんどつけっぱなしにしてこまめな水分補給を心がけて下さい。
睡眠と食事もしっかりとるよう心がけて下さい。

経口補水液の作り方

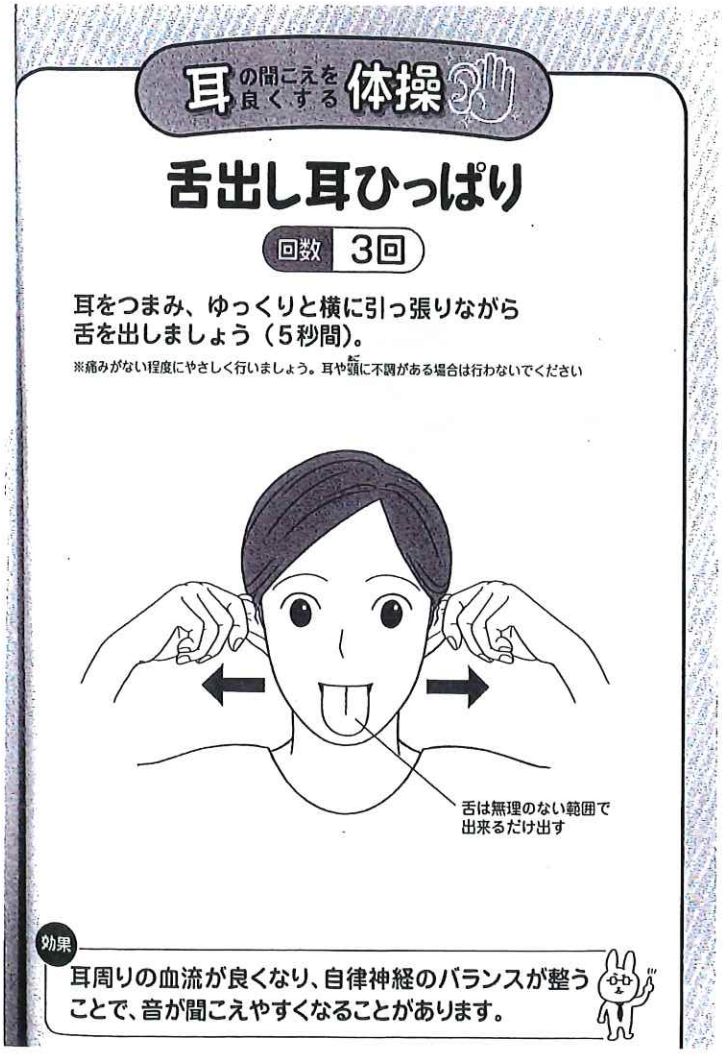
材料　水　1リットル　　砂糖　大さじ4と1/2
　　塩　小さじ1/2
すべての材料を混ぜて冷蔵庫で冷やして飲んで下さい

今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

五定　智之さん　8月5日

賀来　秀夫さん　8月28日



～　お知らせ　～

1、お盆休みは
　8月13日（木）から
　　8月16日（日）
8月17日（月）より通常通り
ですのでお間違えのないよう
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

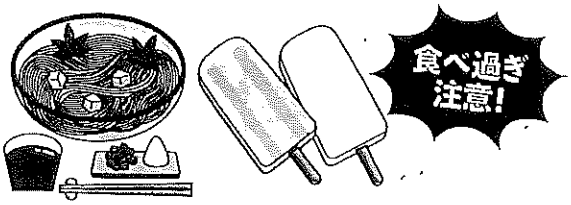
高齢になると、暑さやのどの渇きを感じにくく、体温調節の機能も低下します。さらに、消化や吸収の働きも弱くなることで、栄養が不足し、身体の機能がうまく働かず、夏バテになりやすい状態になります。日頃の生活に気を付けて、夏を元気に過ごしましょう。

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

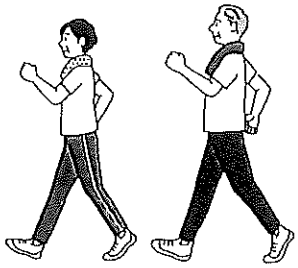


そうめんやアイス、冷たい飲み物などを取り過ぎると、胃腸に負担がかかります。みそ汁など、温かい料理を１品は添えるように心がけましょう。

タンパク質やビタミンＢ１、ミネラルなどを積極的に取る

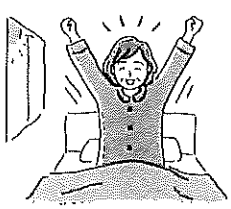
タンパク質は卵や鶏ささみ、ビタミンＢ１はウナギやカツオ、ミネラルは乳製品や海藻類などに多く含まれます。

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。