# ルーチェ便り

社会福祉法人 明光会　ルーチェ仰陽　通所　　～6月号～　令和6年5月20日

八十八夜も過ぎ、若葉の緑もいっそう色濃くなってまいりました。
皆様お元気でお過ごしのことと存じます。
ゴールデンウイークは各施設で外出などのイベントもあり、利用者様の楽しそうなご様子に元気をいただきました。
梅雨が近づき、気温差の激しい毎日が続いておりますので、ご体調にご留意くださいませ。

社会福祉法人 明光会　　理事長 寺田千尋

《ルーチェ仰陽入所　活動の様子》

**園内の桜を見ながら**
**お散歩🌸**
**春を満喫しました☺**

# 6 月の健康コラム

## ～寒暖差疲労とは～

朝方・日中・夜間の気温差が大きい季節の変わり目には、寒暖差疲労が起きることがあります。
疲労は寒暖差によるものだけではなく、さまざまな疾患によって起きている可能性もあるため、慎重な判断が求められます！
寒暖差疲労は、気温差によって身体の機能を調節する自律神経が働きすぎて、
エネルギーを消費してしまうために起こる症状のことです。主な症状は、疲労感やめまい、食欲不振などです。
1日の最高気温と最低気温との差が 7 度以上ある日や、前日との気温差が 7 度以上ある日に症状が現れやすいです。
疲労は、体力の消耗や精神的なストレス、自律神経や甲状腺の病気など、さまざまな原因でも起こります。
寒暖差が激しい時期に疲労が起きた際は、寒暖差疲労も可能性のひとつとして考えましょう。

## 対処法

① 身体を温める：血管が表面近くにある、首元や肩甲間部、内股を温めると効果的です。
② 運動を習慣づける：30 分以上の有酸素運動が良いとされています。適度に行いましょう。
③ 首と肩の筋肉の緊張を緩める：首と肩の筋肉をストレッチすると、筋肉の緊張が緩んで副交感神経が優位になり、
自律神経のバランスが整いやすくなります。

寒暖差疲労は、寒暖差が大きい季節の変わり目やエアコンを過剰に使用しているときなどに起こりやすいものです。
意識して生活を送ることで体調を崩さないための予防となるのでぜひ活用してみてください！

## 6月の本部献立紹介

調理部より

### 【だぶ】

「だぶ」は、根菜類をだしで煮込んだ九州の郷土料理です。
元々、煮しめなどを作ったときの野菜の切れ端を活用した賄い料理だったのですが、今では、季節折々の祭りや祝い事・仏事に作られています。
煮くずれしやすい材料は使わず、水を多く入れて“ざぶざぶ”つくることから、なまって、“だぶ”と呼ばれるようになったと言われています。

【材料（1 人分）】

| | |
|---|---|
| 鶏肉 | 10g |
| れんこん | 10g |
| ごぼう | 10g |
| 板こんにゃく | 10g |
| にんじん | 10g |
| 乾しいたけ | 0.5 枚 |
| 厚揚げ | 10g |
| 里芋 | 10g |
| かまぼこ | 10g |
| だし | 130ml |
| 薄口醤油 | 小さじ 1 |
| 片栗粉 | 小さじ 0.5 |
| おろし生姜 | 3g |

【作り方】

1 鶏肉をさいの目に切る。
2 れんこん、ごぼう、人参、里芋は皮をむき、さいの目に切る。
里芋は茹で、ぬめりをとる。
3 干し椎茸は水で戻し、石づきを除いてさいの目に切る。戻し汁はとっておく。
こんにゃく、厚揚げ、かまぼこはさいの目に切る。
4 鍋にだしと椎茸の戻し汁を入れ、切った具材を入れて煮る。
具材に火が通ったら薄口醤油を加えて煮る。
5 盛付直前に水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り、お好みでおろし生姜をのせる。

## 行事予定

〇6 月の予定
21 日　中部地区交流スポーツ大会

## 虐待通報・苦情受付

4 月の通報は 0 件です

各種お問い合わせ　054－278－9098
担当者：渡邉博代・川村真由美
ホームページあります！
明光会　静岡　クリック