Casa 便り

社会福祉法人 明光会　Casa Shimizu　　～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

秋葉山公園へお花見外出に行ってきました。
桜が満開に咲いていて、天気も良く綺麗な景色をみて楽しみました。

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

【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

【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。

【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

○6 月の予定
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　054－340－6005
担当者：櫻井慎也
ホームページあります！
明光会　静岡　クリック！