

熊本市高齢者支援センター ささえりあ 新地

(熊本市北4地域包括支援センター)

令和3年度 8・9月号



麻生田校区・城北校区にお住まいの高齢者の方々のよろず相談窓口として活動しています。住み慣れた地域で安心して暮らして頂けるように、地域の皆様からのご協力を得ながら、日々、様々な活動に取り組んでおります。

ジメジメとした梅雨も明け、蒸し暑い夏本番が始まりました！今年の夏もコロナ感染症を予防しながら、こまめな休息と水分補給に努め、熱中症を予防して快適な夏を送りましょう。夏バテに効果的な対策を記載していますので、今の生活習慣を振り返り、健康を意識して過ごしてみましょう。

今年も！夏を快適に乗り切る生活習慣

日頃からバランスを考えることが大切です！

食事



朝食は抜かず、できるだけ一定の時間に3食きちんと摂る。汗をかいたら必ず水分補給をする。喉が渇く前に補給することも大切！

運動



朝晩の涼しい時間帯に、ウォーキングやラジオ体操など、適度な運動を毎日の習慣に！

睡眠



夜更かしをせず、睡眠時間をたっぷりとって、次の日に疲れを持ち越さない。

息抜



ぬるめのお湯にゆっくり入ることも、自律神経の働きを整え、リラックス効果が期待できます。

1日10分から！いつまでもお元気体操

図6:グーパー

チェアエクササイズ[10] グーパー

スタート姿勢
イスに浅く座り背を伸ばす

1,2 背を丸く、両腕と両脚を曲げて閉じる

3,4 背を伸ばし、両腕と両脚を開く

5,6 7,8

8カウント × 4回

図3:サイドステップ

チェアエクササイズ[2] サイドステップ

スタート姿勢

1,2 右腕と右脚を伸ばす

3,4 5,6 左腕と左脚を伸ばす

7,8

8カウント × 4回

- 膝や腰に強い痛みや病気がある人は、主治医の先生に相談してから始めましょう。
- 心臓や膝に病気があったり、体調が悪い時などは、体操を避けて下さい。
- 体操をした後に痛みが強くなっている場合には、体操を中止し、医師に相談してください。

暑くて食欲がわかない時の強い味方が“麺類”です。そうめんや、冷やし中華、ラーメン、冷や麦など、つるつる&さらりと食べられる麺なら、夏の食欲不振を乗り切れそうですね。また麺料理は、調理も簡単に済み、少し工夫するだけで栄養価も高くなります。まさに一石二鳥のメニューだと言えます。



納豆うどん

材料(2人分)

- ・うどん(2玉)
- ・納豆(1パック)
- ・おくら(2本)
- ・なめこ(半パック)
- ・大根(150g)
- ・梅干し(1個)
- ・万能ネギ(少々)
- ・刻みのり(少々)
- ・つゆ(500cc)
- ・ごま(少々)

作り方

- ①大根はすりおろします。
- ②万能ネギ、オクラ、梅干しは細かく刻みます。
- ③なめこはサッと茹でます。
- ④ポウルに納豆と刻んだオクラ、梅干しを入れ、よく混ぜ合わせます。
- ⑤麺は茹でてから流水でよく洗い、氷水につけてしめます。
- ⑥麺の水けをきって、器に盛りつけて、つゆを掛けます。
- ⑦麺の上に大根おろしとなめこ、野菜入りの納豆、ネギ、海苔、ごまをのせて完成

夏バテ防止のお勧め食材 ベスト5

順位	食材	効果	お勧めメニュー
1位	スイカ	水分補給にもなり、手軽に糖分やミネラルも吸収できます	スイカジュース
2位	パイナップル	クエン酸が、疲労回復や食欲増進になり、消化を助けます	カットフルーツ
3位	もずく	腸内環境整え、生活習慣病の改善や、代謝を活性化します	もずく酢の物
4位	とうもろこし	糖分が消化吸収を助け、代謝を高め疲労回復を助けます	コーンスープ
5位	カツオ	鉄分やビタミンを多く含み、薬味が血行や食欲増進します	カツオのたたき

お気軽にご相談ください

熊本市高齢者支援センター ささえりあ 新地
住所: 熊本市北区清水新地2丁目19番24号
電話: 288-4800 FAX: 288-4801
担当 森口 那須 田中 工藤 柳田 田中千

もうすぐヒマワリが見頃です！

新地交番 ● サンリブ ● 北バイパス
あいごう ● ● ダイソー
ささえりあ 新地 ● 菅原神社 ● (株)めん食 (旧名称: フランシア) ● 至北熊本 ↓ 駐屯地