

豊田 福寿園 夏号

地域包括支援センターだより

こんにちは！地域包括支援センターです！

暑い夏がもう目の前ですが皆さんいかがお過ごしですか？気温が上がるこれからの時期、夏バテや熱中症に注意が必要です。特に今年はマスク着用による思わぬ体温上昇が心配されます。そこで今回は熱中症対策やマスク着用時の注意点を紹介します。

今月のテーマ「熱中症」

<熱中症の原因>

- ①体内の水分・ミネラル不足 → 脱水症状
- ②暑さによる食欲の低下 → 栄養不足
- ③エアコンによる温度差 → 自立神経失調症

<症状>

- だるい 無気力 立ちくらみ
- むくみ 疲労感 食欲不振
- 熱っぽい イライラする

マスクの着用により、

- ①熱がこもり体温上昇
 - ②のどの渇きに気がつきにくい
- などの危険性があります。

夏用マスクなど新商品も出ているので、うまく活用できると良いですね(^-^)

ゆかた地マスク

～夏のマスクと上手に付き合うには～

①暑さをしのぐ工夫

●熱をにがす：
涼しく人の少ないところでマスクを外して休憩しましょう。



●水分補給：
喉が渇いていなくても、1時間毎にこまめに水分を補給をする習慣をつけると良いですね。



●涼しい服装
外出時は日傘や帽子を着用しましょう。最近では速乾性の衣類があるので活用するのも良いでしょう。



②夏バテしない体づくり

- 食事：三食しっかり摂る。
- 運動：軽く汗をかく運動をする。
(暑さ対策と水分摂取をしながらおこないましょう)
- 睡眠：睡眠をしっかりとり規則正しい生活を心がけましょう。
- 冷房の使い方に気をつける。(28度が目安です)



夏バテ予防に効果的な食べ物 疲労回復効果あり！

☆たんぱく質：

たんぱく質を多く含むもの



☆ビタミンB1

ビタミンB1を多く含む食品





夏バテ予防に美味しいレシピ



夏バテ予防
肌荒れ予防

～肉味噌そうめん～

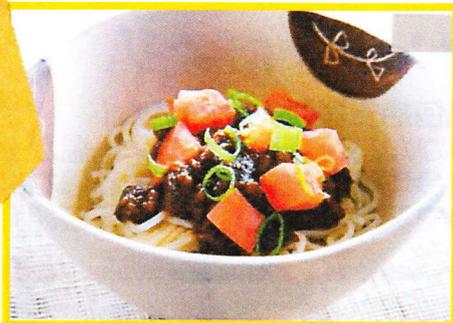
材料<2人分

そうめん(乾麺)	150g
豚ひき肉	100g
なす	中1/4本
トマト	小1/2個
細ねぎ	適宜

A	酒	小さじ2
	みりん	小さじ2
	砂糖	大さじ1 1/2
	赤みそ	大さじ1 1/2

油

暑い夏、そうめんを食べる機会が増えますが、こんな食べ方も意外性があっておいしいですよ♪



- ① なすを1cm角のみじん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油をひき、豚ひき肉となすを炒める。
- ③ ひき肉となすに火が入ったら A の調味料を加える。
- ④ ゆでたそうめんを器に盛り、③を乗せ、サイコロに切ったトマトとねぎを散らす。



高齢者向けに作られており、社会福祉法人福寿園でも提供されているメニューです。管理栄養士のワンポイントアドバイス付き。福寿園窓口で販売中！



新型コロナウイルスに便乗した

不審な電話 や セール に注意

新型コロナウイルスに便乗した詐欺が各地で相次ぎ、豊田市でも現金やキャッシュカードをだまし取られる被害がありました。市区町村や総務省などが暗証番号や通帳、口座番号など大切な個人情報を聞き出そうとすることはありません！

市の新型コロナウイルス対策室を名乗り、個人情報を聞き出す不審な電話を受けた。

若い男から「10万円給付の申請代行をする」と電話があり、2～3万の手数料がかかると言われた。

「怪しいな？」
と思ったらすぐ相談

豊田消費生活センター
(0565)33-0999

申請・問い合わせ、介護・高齢者の相談窓口はこちらまで

豊田福寿園地域包括支援センター 電話 45-5357

