



←こちらの  
QRコードからも  
ご覧になれます。



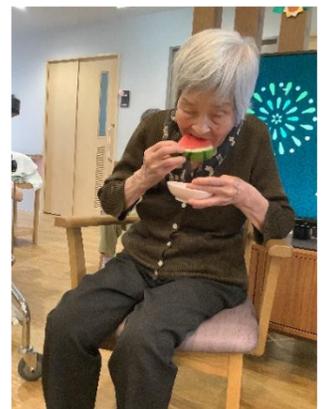
## スイカ割りゲームとかき氷づくり

ナウラテラス、フィーカ、ミーサユニットでは夏の暑さを吹き飛ばすべく夏祭りを開催しました。スイカ割りゲームや輪投げをして身体を動かし、最後は皆様でつめた〜い、かき氷を作って召し上がっていただきました。

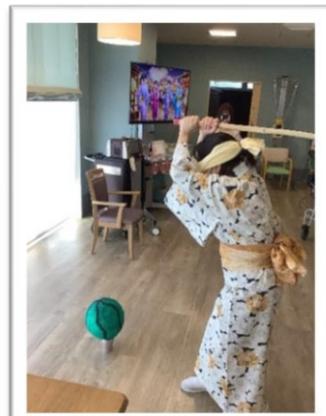


## 夏だ！暑さに負けるな、スイカ割り

グループホーム花クッカでは猛暑を吹き飛ばそうとスイカ割りを行いました。皆様に協力してスイカ割りをして、おいしいスイカを召し上がっていただきました。



ナウラデイサービスセンターでは夏祭り喫茶を開催しました。ヨーヨー釣りや輪投げ大会、ビンゴゲームなど様々なゲームを皆様でいただいた後、たこ焼きやスイカ、かき氷を召し上がっていただきました。



## 夏の疲れを残さないようにしましょう

人間の体は外気温にかかわらず、体温を一定に保とうとする働きがあります。上昇した体温を下げるために汗は大切な役割を果たしています。しかし湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温調節など自律神経の乱れが起こり、身体の不調を引き起こします。それにより食欲不振や消化機能の低下、また暑さによる睡眠不足が重なり、慢性的に疲労がたまる。これが「夏バテ」の原因とされています。

### 疲労回復の食事のポイント

- ①食事の基本、主食(糖質)+主菜(たんぱく質)+副菜(ビタミン・ミネラル)を意識しましょう。1日3食、たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品)、ビタミン(野菜や果物など)、ミネラル(牛乳や海藻など)をバランスよく組み合わせ、いろいろな種類の食品を摂りましょう。
- ②ビタミンB1 補給を忘れずに摂りましょう。ビタミンB1が不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなります。豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどに多く含まれます。殺菌効力と疲労回復効果のある栄養成分アリシン(ニンニク、ニラ、ねぎ、玉葱、生姜など)を含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収率がアップします。
- ③冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう。胃腸をこわしたり、食欲減退の原因になります。
- ④クエン酸を含む食品を取り入れましょう。クエン酸(レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど)は疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。

厚生労働省 ホームページ資料 特集～夏の疲れを残さないために～ より

### 苦情受付窓口設置

ナウラテラスでは利用者様からの苦情に適切に対応する体制を整えています。

TEL (087) 802-2650

介護のお悩み、ご相談等ありましたら、お気軽にご相談ください。

ナウラ居宅介護支援事業所

TEL (087) 802-2655



### ご支援、ご協力ありがとうございました

宮本 榮美子 様	古 池田 小夜子 様	津 中野 福ミ子 様
高橋 きく子 様	池田 勝 様	中野 スエ子 様
三好 ミサヲ 様	大熊 キミエ 様	山田 政子 様
尾崎 悦子 様	白本 幸子 様	佐伯 恵美子 様
竹安 政照 様		