



ふれあいの森 介護ショップ

平成27年6月

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】 日/祝祭日
【電話番号】0224-61-0721

紫陽花が大輪の花を咲かせる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

梅雨が明けると暑さが厳しくなります。外出される際には水分補給や陽射しを直接受けられないよう体調管理をしながらお過ごしください。

「ふれあいの森」では熱中症対策の商品も取り揃えております。お出掛けの際はお気軽にお立ち寄りください。



『かくだ3割増商品券』ふれあいの森もご利用出来ます

商品券は6月27日(土)・28日(日)の午前9時から午後5時まで
角田市役所にて販売しております。



商品券のご利用期間

6月27日(土)~9月30日(水)
ふれあいの森ではどちらもご利用できます。

ふれあいの森では、オムツ、パット、杖、シルバーカー、靴、衣類、その他介護用品にご利用頂けます。



※レンタル料のお支払いにはご利用できません。

熱中症・夏バテ対策



毎年夏が近づいてくると、懸念されるのが熱中症です。熱中症は、外気が高い気温や湿度が多い(湿度が高い)などの原因により引き起こされる症状(めまいや、頭痛、吐き気や気分が悪くなったり、異常な程の発汗(または汗が出なくなる)気を失うの総称です。

健康な成人の方でも気をつけていただきたいのですが、高齢者の方は特に気をつけて頂きたいです。どうやって熱中症を予防したら良いか、1日に必要な水分量や、水分の上手な摂取の仕方などを知り、熱中症対策グッズなどを利用することも大事だと思います。地球の温暖化などにより、毎年夏の暑さが厳しくなっていますので、熱中症を予防して、元気に夏を乗り越えていきましょう。

熱中症

予防と対策のポイント



- 暑さを避ける
 - ◆暑さが厳しい日・時間帯の外出をなるべく控える
 - ◆帽子、日傘などでからだに受ける熱を軽減
 - ◆エアコン、扇風機を積極的に活用
- 水分補給
 - ◆のどが渇く前に、こまめに水分補給
 - ◆外出時も常に水分を持ち歩く
 - ◆たくさん汗をかいたら適度に塩分も補給

◇皆さんの熱中症・夏バテ対策法◇

黒砂糖を1日数回頬張ります、ミネラルは勿論ですが適度の塩分が含有されているので水分補給以外にもかなりの効果があると思います。(70代男性)

あまり暑いと冷たい麺類が食べたくなくなります。しかし、冷たい麺だとおかずがあまり進まなく、栄養が足りなくなりがちなので、具沢山のぶっかけそば・うどんにします。乗せる具は「大根おろし、おくら、めかぶ、納豆、とろろ、温泉卵」です。蒸し鶏もいいです。つつる食べられて、栄養もとれます。(30代女性)

ふれあいの森がおすすめする熱中症対策商品



水にぬらすだけでくり返し使えます。スカーフタイプ。

¥782 税込



冷凍庫に保管し、繰り返し使用でき便利です。

¥494 税込



嚥下困難な高齢者の水分補給をサポートする介護用水分補給ゼリーです。

¥130 税込

配達も承っております。お気軽にお問い合わせください!



便秘解消&疲労回復に 大麦とたたき長芋ごはんの作り方♪

材料(2人分)

- お米 1/2カップ
- 長芋 140g
- 薄口しょうゆ 大匙1
- 大麦 1/2カップ
- かつおぶし 3g
- 万能ねぎ 2本

- (1)米と大麦は、いっしょに研いで水気を切り、やわらかめの水加減(3割増し)にして炊きます。
- (2)長芋は皮をむき、細かくたたき、しょうゆを混ぜ合わせます。
- (3)万能ねぎを小口切りにします。
- (4)(1)を器に盛って(2)のをのせ、(3)を散らし、かつおぶしをのせます。

