



# ふれあいの森 介護ショップ

平成29年7月

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

太陽がまぶしい季節です。暑さも一層厳しくなってきました。全国各地で熱中症にかかる人が増えています。水分補給だけでなく塩分も補給することが大切です。また、喉がかわく前にこまめに水分や塩分を摂取するように心がけましょう。ふれあいの森では夏の暑さ対策に役立つ商品をご用意しております。まだまだ暑さが続きますが、お身体を大切にお過ごし下さい。ふれあいの森では自宅にお伺いして用具の選定・相談を行っています。お気軽にご連絡下さい。



## 今年も暑い夏、熱中症にご注意！

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。気温の高い日が続くこれからの季節に気を付けたいのが熱中症です。特に高齢者は体温調節機能の衰えにより暑さを自覚しにくく、汗もかきにくい体で熱がたまってしまい、熱中症になりやすいため注意が必要です。

### 熱中症を防ぐポイント！

#### こまめに水分補給をする。

高齢者は、のどの渇きに対する感覚が鈍くなります。のどの渇きを感じなくても早めに水分補給をすることが大切です。また、トイレが近くなることを嫌って水分摂取を控えるのは危険です。

#### 暑さを避ける。

外出する際は、日陰を選んで歩いたり、帽子や日傘などを使用し、できるだけ直射日光に当たらないようにしましょう。吸汗・速乾素材の服を着用するのも効果的です。

#### 室温をこまめにチェック。

熱中症は室内や夜間でも発生しています。エアコンや扇風機などを活用し、室温が上がりすぎないようにしましょう。

#### 十分な休養、バランスの良い食事。

日頃から十分な休養とバランスの良い食事を取り、体力や抵抗力を高めることも大切です。

#### 暑さ対策に



冷水スカーフ  
アイスノン

¥200 (税込)

#### 脱水予防に



経口補水液 OS-1

¥190 (税込)

### ★お手軽レシピ



### 夏バテ予防に豚しゃぶ★

豚肉には夏バテや疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富。たっぷり添えた薬味には殺菌作用や食欲増進効果もあり、まさに夏におすすめのメニューです。

#### 材料(4人分)

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 200g
- みょうが 2本
- 長ネギ 少々
- 大葉 6枚
- 三つ葉 適量

#### 【タレ】

- 練りごま 大さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- お水 大さじ2

- (1) 鍋に湯を沸かし、豚肉をゆでて冷水にとり、水気を切ってざるにあげます。
- (2) みょうが、長ねぎ、大葉は千切りにし、混ぜ合わせておきます。
- (3) (1)を器に盛り、(2)のをせて三つ葉を飾り、よく混ぜ合わせたタレを添えます。

# ◆ふれあいの森で取り扱っている靴の紹介◆

紫

グレー

茶

紺



**新商品**

**オープンマジックⅢ 3E~7E**

●サイズ S~5L

●カラー 紫・グレー・茶・紺

**税込 6,048円~**



グレーのみ



**ダブルマジックⅡ雅 3E~9E**

●サイズ S~3L

●カラー 全4色

**税込 6,480円~**



**快步主義 L011 3E**

●サイズ 21.5~25.0cm

●カラー 全18色

**税込 6,372円~**



## 杖の先ゴムがすり減っていませんか？

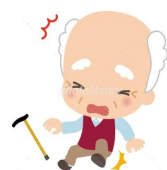
下の右側の写真の先ゴムは使い古して裏の溝が磨り減っている状態です。こうなってしまうと、それだけ地面との接地面が小さくなり滑りやすく転倒の原因にもなり大変危険です。安全にお使い頂けるようにお出掛け前に先ゴムのチェックをしてみてください。ふれあいの森では、先ゴムの交換も行っておりますのでぜひお気軽にお立ち寄りください。



**新しいゴム**



**古いゴム**



**ゴムチップ交換**

**1個 ￥378 (税込)から**

