

MAKI.COM

いきいき マキコム

2015.6.20
7月号

柏市社会福祉協議会
〒277-0005 柏5-8-12
TEL 04-7165-0880



まきちゃん

いよいよ 暑くなるね～

暑くなっても、やっぱり元気が一番!

いきいき元気に みんなをマキコム!!

しっかり暑さを乗り切れるよう応援するよ♪



つ～ちゃん

ウォーキングは
いいことづくめ



ウォーキングの効能

【老化防止】

足の筋肉が活発に動くことで、筋力強化、心肺機能の向上、脳の活性化や認知症予防も図れます。

【肥満防止】

多くの酸素を体内に取り入れ、効率よく体脂肪を燃焼します。

【ストレス解消】

気分的なりフレッシュ効果と、自律神経のバランスを整えます。

【生活習慣病予防】

無理なく有酸素運動なので、心臓病、動脈硬化、肥満など生活習慣病の改善運動として最適です。



夏は涼しい時間に、水分補給に気をつけてね!!

ウォーキングセミナーの実習日は雨模様。それでも、みんな楽しそう! 会話も弾み、大堀川のほとりを高田緑地へ。

歩いた後は、ブルーベリー狩りのご褒美に笑顔満開!

みんなて歩くとやっぱり楽しい!!



わ～い、まきちゃんのうれしい季節がやってきた。何がうれしいって、聞いて、きいて!

夏みかん、イチゴ、びわ、ブルーベリー、うめにあんずにもも、トマト、にんじんも。

なんだと思う? あま～くっておいしい...

そう、ジャムづくりがスタートの季節。

太るのを恐れてはいられない!! まきちゃん工房はこれから大忙し。果物の甘い香りに包まれて、忙しいけど幸せな季節。

いろんなジャムをいっぱいつくって、パンやケーキ作りも楽しんじゃうんだ♡

地域活動 応援講座

笑いケア体操 サポーター養成講座

笑いケアとは、人が一生笑って生きるための心身の健康法。この笑いケアの体操をリードする技を学びます。ぜひ、地域で活かしてください!

日時 平成27年8月29日・30日の2日間
両日とも9:30～16:30

場所 介護予防センターいきいきプラザ2階 研修室

講師 日本笑いヨガ協会 高田 佳子 さん

対象 地域活動をしている人・したい人 30人

参加費 4,000円(※DVDなど教材費)

申込 講座名・郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢を記入したハガキ郵送かFAX[7165-1355]

申込先 柏市社会福祉協議会ボランティアセンター

〒277-0005 柏市柏5-8-12 ☎7165-0880



管理栄養士 中村 信子さん

元気な夏を過ごすには、食事・睡眠と水分補給がポイント!!です。



快食 夏バテを乗り切る食事は？

- ①1日3食、できるだけ決まった時間に食事する。
- ②よく噛んで食べる
- ③良質のたんぱく質を積極的に食べる。
不足すると、疲労感や食欲不振などの症状が！
- ④旬の食材を摂る。
- ⑤冷たいものを摂り過ぎない。
- ⑥ビタミン・ミネラルを十分に摂る。



おススメは・・・

疲労回復効果⇒ビタミンB1

[豚肉・大豆・うなぎ ※にらやんにくと一緒に]

自律神経の働き・免疫力UP⇒ビタミンC

[キウイ・ピーマン・きゅうり・ゴーヤなど]

疲労回復効果⇒クエン酸 [かんきつ類・梅干など]

食欲増進⇒スパイス [カレー粉・こしょうなど]

香辛料 [生姜・唐辛子など]

香味野菜 [ねぎ・しそ・みょうがなど]

快眠 ぐっすり寝るためには？

- ①夕食後、体を活性化させ、程よく疲れさせる。
(30分ほどのウォーキングやストレッチ)
- ②シャワーで済ませず、ぬる目のお湯でゆっくりと疲れを取る。
- ③室内の壁をクーラーや扇風機で冷やしておく。
- ④寝るときは、冷房はタイマーで、冷風が体に直接当たらないように！
- ⑤体温が下がり始める食後2時間くらいの間はリラックス
- ⑥夜中の12時前に寝る習慣を！

水分補給1

水分の摂り方も工夫が必要

高齢になると体内の水分量が少なくなり、ちょっとしたことで脱水を起こしやすくなります。

そこで **1日に9回は水分補給タイムが基本！**

- ①朝起床時 ②朝食時 ③10時頃 ④昼食時 ⑤3時頃 ⑥夕食時 ⑦入浴前 ⑧入浴後 ⑨寝る前

あわせて 猛暑には30分に1度は2, 3口飲む。外に出てきたらコップ1杯の水分を取るなど、少量を小まめに飲みましょう！暑さを抑えるには、氷を口の中ですこがすのも効果的。

むくむ方や心臓病、腎臓病の方は医師に相談を！ビールやお酒は利尿作用があるので、飲んだ1.1倍の水を更に飲むことが必要だと言われています。

水分補給2

こわい脱水時には・・・

暑いこの季節、食欲がない、過度に汗をかいた、下痢や嘔吐があるといった時には脱水に要注意！おしっこに行く回数や量が減ったという時も注意サインです。

脱水時には、塩分を含む「からだの水」＝(経口補水液)を補給することが有効です。



(株)大塚製薬工場の青木さん

経口補水液は

糖分と塩分をバランスよく含む水。

点滴の成分によく似て、体に速やかに吸収されるそうです。

緊急時には、水1リットルに塩3g(小さじ1/2杯)砂糖40g(大さじ4と1/2杯)でも可

夏の入浴は？

ぬるめのお湯(38~40℃)で

ゆったり肩まで！

- だるさや疲労感を改善
- 血行促進で冷えを改善
- リラックス効果で安眠へ誘う

