

“結愛” ~ゆい~

『今月の豆知識』

8月10日に制定されている記念日の中に「健康ハートの日」があります。これは心臓病に関する正しい知識を身に付け、国民の心臓病に対する予防意識の向上を目的として1985年に日本心臓財団が提唱しました。

心臓病の危険因子には高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、喫煙などがあり、これらの危険因子を軽減するためには生活習慣の見直しが必要です。日本心臓財団は生活習慣の見直しや心臓病の予防のため、以下の「健康ハート10か条」を発表しています。

- | | |
|--------------------|----------------------|
| ①血圧とコレステロールを正常に。 | ⑦ストレスは工夫をこらして上手に発散。 |
| ②脂肪の摂取は植物性を中心に。 | ⑧お酒の量は、自分のペースでほどほどに。 |
| ③食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。 | ⑨タバコは吸わない。頑固に禁煙。 |
| ④食品は栄養バランスを考えて。 | ⑩定期検診忘れずに。 |
| ⑤食事の量は運動量とのバランスで。 | ※日本心臓財団ホームページより引用 |
| ⑥つとめて歩き、適度な運動。 | |

すぐに全ての項目を達成しようとするのは難しいかもしれませんが、この時期から少しずつ意識をして、心臓病の発症が多くなる寒い冬の時期までに生活習慣を見直していきましょう！

『通所リハビリテーション～七夕飾り・通所農園～』

七夕に向け、願いを書いた短冊を笹に飾りました。通所の畑に植えた野菜が大きくなっています。採れたてのきゅうりを調理がお上手な利用者様方に塩もみにしていただき、皆さんと試食しました。暑い日が続きますが、通所リハビリで夏らしい行事を楽しんでいただけたらと思います♡



『熱中症に気を付けましょう！！』

今年は早い時期から気温が高い日が多く、環境省からは「過去に例のない危険な暑さ等になり、人の健康にかかわる重大な被害が生じる恐れがある」との情報が発表されています。自分は大丈夫と思わず、暑さから身を守る対策を取りましょう。エアコンを使用し、その上でこまめな水分補給を心がけましょう。室内での普段の生活では水やお茶類などで水分摂取をします。1日の中で時間を決め、コップ1杯程度の水分を1日に6～8回は摂取するようにしましょう。大量に汗をかいたり、運動や作業の前後にはスポーツドリンクや経口補水液などで塩分も摂取すると良いです。

熱中症警戒アラートが発表された際に市民が休憩できるよう市町村ごとに図書館や市役所、ドラッグストア等がクーリングスポットとして開設されています。開設してる施設の一覧は各市町村のホームページに載っていますので、詳しく知りたい方は調べてみてください。
暑い夏に負けないよう、涼しく元気に過ごしましょう☆