

SHIRATORI

～Information～

発行 社会福祉法人しらとり会
 発行責任者 理事長 正田 信夫
 〒739-2105 東広島市高屋町松山 267-1
 TEL 082-493-8751
 FAX 082-493-8752
 E-mail shiratori@vega.ocn.ne.jp
 http://shiratorikai.com

～暑さに負けない体作り～

今年は新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、外出自粛により、自宅で過ごすことが多かったことで、体力が低下された方もおられると思います。また、マスク着用によりマスク内に熱がこもりやすく、例年以上に熱中症になるリスクが高くなると言われています。

そこで今回は、熱中症に負けない体作りのポイントをお伝えします。

POINT1：汗をかく体質にする



①筋肉量を増やす…汗をかく体質にするには、基礎代謝を上げてくれる筋力を運動で維持することが必要です。1日10分～20分程度のストレッチや簡単な筋トレをします。運動する時間のない人は、例えば、エレベーターを利用するのではなく、階段を使うようにするなど日常生活において体を動かし汗をかくことを意識しましょう。

②水分をきちんと摂る…水分を摂ることは、汗をかくためには重要です。のどが渇いているから飲むのではなく、乾く前に飲むようにします。水以外では、ほうじ茶・麦茶・カフェインの少ないものがあります。コーヒー・紅茶・緑茶は、カフェインによる利尿作用があるので、できるだけカフェインのないもので補給しましょう。



(基礎代謝を上げるための水分の目安量)

自分の体重の数字×50ml

例：体重が50kg・・・1日2,500

③カリウムを適度に摂る…カリウムは、不足すると水分が体内に溜まってしまい、汗が出にくくなります。カリウムは新鮮な生野菜や果物に多く含まれているので(例バナナ・里芋・納豆・肉・魚・海藻類)1日に1回は摂るように心がけましょう。

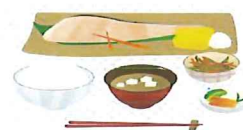
POINT2：三大栄養素をバランスよく摂る

暑さに対する抵抗力を養うには、「タンパク質」、「炭水化物」、「脂質」の三大栄養素をバランスよく取ることが大切です。タンパク質(肉・魚・大豆製品)が不足すると、筋肉量が減って疲労などの抵抗力が落ちます。オリーブオイル等の質の良い脂質を摂るのも有効です。

(基礎代謝を維持するためのたんぱく質の量)

自分の体重×1.0g

例：体重が50kg・・・1日50g(50gはMサイズの卵約1個分の量)



(資料参照：厚生労働省・株式会社日立ソリューション)

基礎代謝を上げていくためにも体を動かして、暑い夏を乗り越えたいと思います。

(山本)

【ご意見及びご要望について】

○6月は、意見箱への投書や、利用者様からのご意見はありませんでした。

○今回は、新型コロナウイルス感染症拡大予防・食中毒予防のため、お知らせとお願いです。

- ・今年は、かき氷の販売は中止させていただきます。
- ・オセロや将棋をする前後や、冷蔵庫を使用する前(氷を取る時も)は消毒をお願いします。
⇒ミーティングチームでの話し合い後、利用者より、「食器を使う時も消毒をしたほうが良いのでは。」との意見を受け、台所へ入る前は手指の消毒をお願いすることとなりました。
- ・過去のしらとり会ミーティングで、「皆が冷蔵庫を利用できるように、その日に飲むものだけを持ってきましょう」と決まっていますので、引き続きご協力をお願いします。また、冷蔵庫に飲み物や食品を入れる際に、名前と入れた日にちのご記入をお願いします。

フットサル	[日 時] 7月18日(土) 9時30分～11時30分 [場 所] 東広島運動公園 [参 加 費] 24円(保険料) [申込締切] 7月15日(水) 12時まで [お問い合わせ] 担当(藤井) まで	ハイタッチなど不要な接触を避け、体を動かしましょう 
夏のレクリエーション	新型コロナウイルス感染症予防・拡大防止のため、今年は中止させていただきます。	

*お申し込みは、まほろばのホワイトボードに名前をご記入ください。電話でも受付可能です。



【地域生活支援センターまほろば・ワークセンターなかよし 予定表】

《令和2年7月1日(水)～令和2年8月1日(土)》

日	月	火	水	木	金	土
			7/1 パン販売	2	3	4
まほろば(地活)						休館日
なかよし(生訓)						
なかよし(就B)		地方情報誌配布作業	地方情報誌配布作業	チラシ配布作業		
5	6	7	8 パン販売	9	10	11
休館日						休館日
	清掃作業	清掃作業 地方情報誌配布作業	清掃作業 地方情報誌配布作業	チラシ配布作業		
12	13	14	15 パン販売	16	17	18
休館日						休館日 (フットサル)
		地方情報誌配布作業	地方情報誌配布作業	チラシ配布作業		
19	20	21	22 パン販売	23	24	25
休館日				海の日 (休館日)	スポーツの日 (休館日)	休館日
		地方情報誌配布作業	工賃支給日 地方情報誌配布作業			
26	27	28	29 パン販売	30	31	8/1
休館日						休館日
	健診会場設営作業	地方情報誌配布作業	地方情報誌配布作業	チラシ配布作業		

・職員会議：7月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)

(6月末現在)

※この度の新型コロナウイルスの感染症の予防・拡大防止のため、「地域生活支援センターまほろば」の行事は状況を確認し、職員会議での検討後、掲示でお知らせします。「ワークセンターなかよし」の作業につきましては、予定が変更になる場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

～感謝の気持ち～

お世話になった方々の紹介です。ありがとうございました。

期間：令和2年5月16日～令和2年6月15日

【物品等寄付】 ㈱さくらや様 匿名3名

