



くまごろうだより



長梅雨、梅雨寒の後にとんでもない猛暑がやってきました。大きな台風もやってきました。豪雨災害が各地で発生しています。この頃の天気は温暖化の影響でしょうか雨の降り方も豪雨となることが多くなっています。区や市では洪水など災害の予想マップを作成しています。インターネットの「ハザードマップポータルサイト」で自分の住んでいる地域の災害予想などを見ることができます。日ごろから自分の住んでいる地域ではどのような災害の可能性があるかを知っておくことが防災の第一歩だと思います。

トピックス



35度を超えるような暑さもやっと一息ついたようです。お盆を過ぎたころになり暑さが少し落ち着いてくると何となく体がだるく、疲れがなかなか取れないことがあります。これは暑さのストレスで自律神経が乱れている結果だといわれています。

夏の疲れをとる方法を見つけたのでお知らせします。



1、疲労回復をサポートしてくれる栄養素を多く含む食品をバランスよくとる。

特にたんぱく質やビタミン類、ミネラルを含む食品がお勧めです。

麴で作った甘酒は飲む点滴と言われるほど栄養価の高い飲み物です。冬の飲み物と思われがちですが、俳句では夏の季語にもなっているほどで、夏の疲れに良いとされています。

2、良質な睡眠をとること。



人の体は寝ている間に成長ホルモンを分泌します。成長ホルモンは疲労回復、若返りのホルモンでもあります。良質な睡眠をとるためには朝に太陽の光を浴びること、適度な運動をすることが良いとされています。また寝る2~3時間前にぬるめのお風呂に入るのも良いとされています。

3、適度な運動をする

運動することで血行やリンパの流れが良くなり体の老廃物を輩出することができます。また体中に栄養素をいきわたらせることができ免疫力のアップにつながります。病気になりにくく、疲れにくいからだを作ることができるのです。



秋に疲れを残さないように体調を管理しましょう。

研修のお知らせ

練馬事業所

日時： 9月27日（金）午後6：30～

場所： 練馬事業所

内容は未定ですがふるってご参加ください。



ヘルパーさん

募集中!

引き続きヘルパーさんを募集しています。ご紹介していただけの方がいらっしやいましたら宜しくお願いします