

ほほえみ ニュース

第 285 号

令和 7 年 8 月 12 日発行

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

担当：山本 潤子



～朝顔～

大半はつる性の不耐冬性一年草で、左巻きで、熱帯アジア原産の

ニホンアサガオと、熱帯アメリカ原産のアメリカアサガオ（西洋アサガオ）を合わせて、

アサガオ（朝顔）と呼んでいます。一般的にアサガオは、ニホンアサガオを指し、アメリカアサガオは明治以降に日本に入ってきました。アサガオは朝日が昇ってから咲くイメージがありますが、夜明け前からすでに咲いていて、萎む時は、内側に巻き込むように萎みます。当初は青色しかなかった色も徐々に増え、白・紫・ピンク・褐色など淡い色から濃い単色の他に、絞り模様が入ったものや覆輪のものもあり、葉の形も様々で、品種は多くあります。花言葉は、「愛情」「愛情の絆」「結束」「明日も爽やかに」「私はあなたに絡みつく」などがあり、色によっても違いがあり、青い色の花言葉は「儂い恋」「短い愛」。白は「固い絆」「あふれる喜び」。紫色は「冷静」「平常」。赤は「儂い情熱的な愛」ピンク色は「安らぎに満ち足りた気分」です。

デイケア NEWS

紫陽花の花から向日葵になりました。元気な向日葵畑が広がりました。今年の夏は暑いですね。もう少し雨が降り恵みの雨となるように雲と雨粒に願いをこめて。



栄養科からののお知らせ



栄養科から



夏バテに負けない体づくり

暑い日が続いています。「夏バテ」していませんか？

夏バテとは

- ✓暑さによる食欲の低下・疲れやすくなる
- ✓冷たいものの食べ過ぎが原因で胃腸が弱まる
- ✓たくさん汗をかく→体内の水分やビタミン・ミネラルを失う
→脱力・感食欲不振
- ✓暑さによる睡眠不足→自律神経の乱れ
- ✓夏バテが続くと熱中症の原因に



食事を整えて夏バテ対策

さっぱり食べられるそうめんや冷たいうどん、そばだけでは炭水化物に偏ってしまいます。暑い夏を元気に乗り越える為に必要な栄養素を紹介します

タンパク質



血肉など体を作る栄養素です。良質なたんぱく質は夏バテを防ぐための体づくりに重要な役割があります。脂身の少ないヒレ肉やささみを選ぶと多く摂れます。肉・魚・卵・乳製品・豆類

ビタミンB1 B2

食べ物をエネルギーに変える働きがあります。疲労回復の役割も担います。

B1 豚肉 うなぎ 落花生

玄米大豆製品

B2 小松菜 納豆 卵 牛

乳 アーモンド



ミネラル

体の調子を整える働きがあります。汗をかくと水分とミネラルが失われます。ミネラルの不足は筋力の低下や脱力感、食欲不振につながるのもしっかり補給しましょう。ナトリウム カリウム カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛など

カルシウムは骨の形成だけでなく筋肉の動きを助ける働きがあり、ストレスの緩和にも効果的です。ビタミンDと一緒に摂ると体内の吸収率が上がります。牛乳・乳製品・小魚・小松菜・大豆製品など



鉄は酸素を全身運び、疲れやすさを取り除く栄養素です。ビタミンCと一緒に摂ると、体内の吸収率が上がります。赤みの肉・マグロ・カツオ・大豆製品・ひじき・切り干し大根など



レクリエーション紹介

輪っかにポン



新しいレクリエーションです。ビーチボールを転がして大中小の輪に入れます。入りそうで入らなかったり、入らないと思ったら入ったり。「あーっ」と思わず声がついつい出てしまいましたね。



玉残しゲーム

数あるゲームの中で生き残ってきた定番のゲームです。玉の輿ではなく 玉残しですので、ソフトボールが転げ落ちないように、下に積んであるお手玉を取ってくださね。



祝

7月誕生日の利用者さま



お誕生日おめでとうございます

