高清水談話室だより

平成26年度
6月号

支援員情報版

心も体も健康に！
らくらく養生訓

せ 生体リズムを整え ぐっすり眠って すっきり目覚める

ふだんの習慣が大事・**快眠術**

生体リズムを整え、睡眠の質を高めるには規則正しい生活を送る事が大切ですね！睡眠の質を高めるには、まず、**朝日をしっかりと浴びること！**さらに、夕方以降は覚醒作用のあるカフェインをなるべくとらないようにして、寝る直前には食事を取らない事。**大切な枕は体にあったものを使ってね！**

歳時記：寒暖の差が激しく体調を崩しやすい時期。晴れの日には３０℃近くまで気温が上昇することも。アユの解禁や夏野菜の季節の到来で、夏の味覚を楽しむことが出来ます。
また、梅雨期は梅雨前線と呼ばれる停滞前線による大雨災害が発生しやすく、湿度が高くカビやダニが発生しやすい時期です。こまめに換気をし、天気の良い日は布団を干すなどカビ発生予防を心がけましょう。

熱中症・食中毒に注意！

急に暑くなりましたね。外での作業や散歩には必ず帽子をかぶってくださいね。飲みたくなくても水分はこまめに摂りましょう！
普段は水やお茶をこまめに飲めばOKですが、汗をたくさんかいた時は水分だけでなくスポーツドリンクか水プラス塩あめがお勧めですよ～！

食中毒予防は、原因となる細菌を食べ物に・つけない（洗う！・分ける！）・増やさない（低温で保存する）・やっつける（加熱処理）が3原則です。手はよく洗い、ペーパータオルで拭きとって乾かす。

こりゃ大変

仮設団地内にねずみが出ているようです。談話室に駆除剤がありますので入用の方は申し出てくださいね。

ウォーキングで楽しく健康づくり

5月末より、1日おきにお天気の良い日、ウオーキングを始めました！
皆さん、朝のラジオ体操の後、自分のペースに合ったスタイルでの参加OKですよ～！
ウオーキング最中には、他の仮設団地に住む顔なじみの方と立ち話をしたり、散歩している人たちとあいさつを交わしたり、田んぼや畑、川を眺めたりと、とても良い時間を過ごしています！

シカ・サル出没！
前に崖くずれして工事した所に、にほんかもしかがいたよ！
何日かしてサルを見たという情報も！
シカは、何日か前仮設団地入口向かいの鳥居のところから下の道路に降りようとしてたよ！
ごみ箱に来るかもね。
ごみの収集日は、みんな 守ろうね～！

イベント

2回目の開催です。やわらかい美味しいパンが出来上がりました！

住民さんからいつも花をいただきます。談話室はきれいな花でいっぱいです！

セラバンドで身体をほぐし、ぴんころ体操も楽しく行いました

青森、愛知などの真宗派奥羽教会のお坊さん方が、美味しいうどんを作っていただきました。

今月の作品で～す！

皆さん楽しく作ってます！

6月の耳より情報

カラダが錆びるということ

活性酸素によってカラダが錆びると言われます。そもそも健康な人には、活性酸素が少なく抗酸化酵素の働きが活発なので、活性酸素を除法できる力があります。ただ生活環境や年齢とともに、除法できる量が減少していくそうです。カラダが錆びるとは、老化が進むこと、病気になってしまうことです。

カラダが錆びる要因

- ★外食やコンビニ弁当が多い
- ★早食い（あまり噛まない）
- ★お酒をたくさん飲む
- ★たばこを吸う
- ★ストレスが多い
- ★野菜、果物を食べない
- ★スナック菓子を食べる
- ★クヨクヨ、イライラしやすい
- ★よく睡眠不足になる
- ★日焼け対策をしてない

カラダの錆び防止

錆びないカラダを作るためには、加工食品や外食を避けなるべく手作りを心がけてください。
揚げ物は油を使い切り、再利用しないようにしてください。また酸化しにくいオリーブオイルや菜種油を使用するのもおすすめです。毎日の食事に、下記の食品を取り入れてみるのも、おすすめです。

カラダが錆びる要因を抑える食品

★ビタミンcが多い	ブロッコリー、レモン、みかん、
★ビタミンEが多い	アーモンド、南瓜、ごま，うなぎ
★亜鉛が多い	玄米、大豆、納豆、緑茶、そば
★イソフラボンが多い	大豆、きなこ、納豆、豆腐
★カテキンが多い	緑茶、番茶、ほうじ茶、煎茶
★リコピンが多い	ブルーベリー、赤しそ、すいか