

お知らせ

●8月6日(木) いちえ納涼祭を行います。

午後からボランティアの皆さんによる余興があります。

皆さん、ぜひ参加ください。

●中村記念病院 8月15日(土) お盆休みです。

●お盆等で外出(お墓参り)、外泊される方は職員に申し出て下さい。また、必要に応じて、外出時の車椅子も貸し出しします。ご希望の方は職員までお願いします。

●暑いが続いています。熱中症にならないよう各自対策をお願いします。

♪いちえでは8月に1名お誕生日を迎えられます。

お誕生日おめでとうございます！！



8月の行事の案内

●8月6日(木) 納涼祭

・詳しくはインフォメーションボードを確認ください。

●8月25日(火)健康相談会

●8月27日(木)髪や

・締め切りは 8/17(月) です。



い
ち
え
新

7月の行事の様子

7月6日(月)～7月10日(金) 14歳の挑戦

西條中学校から2名の生徒が職場体験に来られました。
職員と一緒にシーツ交換や居室掃除、食事の配膳等の業務を体験されました。
皆さん、中学生とのふれあいに喜ばれていました。



7月7日(火) 七夕会

七夕会を行い、氷見音頭を踊ったり、七夕の歌を歌いました。
短冊にも願い事を書いて頂きましたが、皆さん叶うと良いですね。



皆さん夏バテしていませんか？

こんな症状がある方は夏バテかもしれません！



夏バテチェックリスト

check!

- ☐ 同じようなものばかり食べている
- ☐ あっさりした食事が多くなりがち
- ☐ 最近食が進まない
- ☐ ジュース、炭酸飲料などの甘い飲み物やビールを多く飲む
- ☐ 冷房の設定温度が28℃以下
- ☐ 汗をかかない
- ☐ 暑いために寝苦しく、寝不足気味
- ☐ 寝付けないため、夜遅くまで起きている
- ☐ 疲れやすい、疲れがとれない
- ☐ 入浴はシャワーのみ
- ☐ ダイエットをしていないのに体重が減った
- ☐ 胃もたれ、下痢がある

何個
当てはまるか
チェックして
みましょう！



✓チェック数が0～3個

夏バテする可能性は低い
です。この調子で健康的
な夏を過ごしましょう。

✓チェック数が4～6個

日々の生活を見直して、
夏バテしないように心が
けましょう。

✓チェック数が7個以上

夏バテです。夏バテ対策
を実践してみましょう。

夏バテ予防に効果的な食べ物

✓ 疲労回復【ビタミンB・良質たんぱく質】

豚肉 / うなぎ / カツオ / 卵 / 大豆
玄米 / モロヘイヤ / ゴマ など



✓ 疲労回復効果を高める【アリシン】

にんにく / ねぎ / 玉ねぎ
ニラ / らっきょう など



✓ 免疫力を高める【ビタミンC】

トマト / ゴーヤ / レモン
大葉 / キウイフルーツ など



✓ 胃腸の粘膜を保護する【ムチン】

やまいも / 納豆 / オクラ
なめこ など



✓ 代謝が良くなる・食欲増加【香辛料】

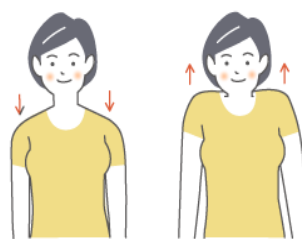
わさび / こしょう / とうがらし / しょうが など

意識をして食べる事も大切です！

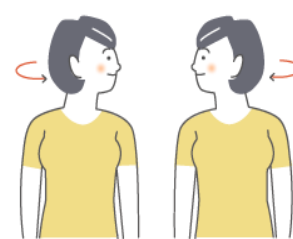
食欲が落ちる季節ですが、元気に夏を過ごす
為にも、好き嫌いせずに食べてみましょう！

夏バテ予防には筋力アップも重要です！簡単
に出来る体操をご紹介します。お時間がある
時にチャレンジしてみてください。

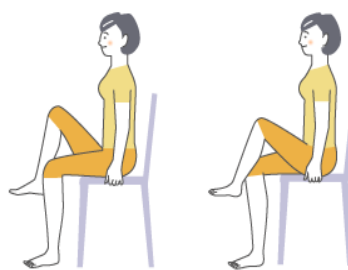
難しい運動、きつい運動ではなく、簡単・いつでもどこでもできる
気楽な運動を1日の中で定期的に行うことが重要です。
1～2分程度軽く動かす程度から始めましょう。



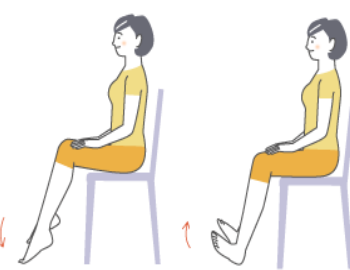
首すくめ運動



首回し



もも上げ



つま先・かかと上げ

熱中症の予防対策をしましょう



暑い場所を
避けて
日陰を利用



部屋の
温度と湿度を
確認



人との間隔を
開けて
マスクを外す



十分な睡眠と
バランスの
良い食事

暑い夏を乗り切るには体調管理から！

無理せず、出来ることから取り組み、暑い夏を
元気に過ごしましょう！