

# サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -

2016.7月号

## 食生活 + $\alpha$ で夏に負けない身体へ

### 発汗力を鍛えよう

- ・エアコンの普及によって、汗をしっかりとかけない人が増えています。つまり、熱が身体にこもりやすくなり、熱中症になりやすいのです。
- ・運動によって体温を上げることで暑さに慣れると、身体を調節する力を高めることができます。また、運動を続けると汗腺が活性化し、汗がしっかりとかける身体に。
- ・運動後たんぱく質をとる習慣をつけると、筋肉の回復が進むだけでなく、皮膚の血流量を増やして余分な熱を逃すことができる身体作りにつながります。



#### 食生活のポイント

たんぱく質<肉、魚、大豆、大豆製品>

#### + $\alpha$ ...ウォーキング

- ・毎日少しずつでも続けるのが効果的。
- ・会話は出来るが、歌は歌えない程度のペースを目安に。
- ・昼間は避け、早朝や夕方の涼しい時間に。

### トータルケアで健康美づくり

- ・夏は基礎代謝が低下する季節なので、脂肪が燃えにくい身体に。代謝を高めるビタミンBを意識して取りましょう。
- ・シミやシワの原因になる紫外線 (UV-A) 量が急激に増えるのは5月。肌老化を防ぐために抗酸化成分をしっかりと補給しましょう。特にコラーゲン生成に必要で、美白作用もあるビタミンCは積極的に取りましょう。



#### 食生活のポイント

ビタミンB群<豚肉、レバー、大豆、大豆製品>

+

抗酸化成分<ビタミンA⇒レバー、うなぎなど><ビタミンC⇒緑黄色野菜、柑橘類など>  
<ビタミンE⇒ナッツ類、アボカドなど><ポリフェノール⇒プルーン、アムラなど>

#### + $\alpha$ ...外からの紫外線ケア

- ・曇りや雨の日にも降り注ぐ紫外線。日焼け止めは毎日欠かさず。
- ・汗をかく日には、日焼け止めのこまめな塗り直しを。
- ・日差しだけでなく、地面からの照り返しにも注意。

### 腸から整える生体リズム

- ・初夏は日照時間が長く、夜は涼しいので、ついつい夜更かししがち。生体リズムの乱れの原因に!
- ・夏はエアコンの利用で屋内、屋外の温度の変化が大きく、生体リズムが乱れがちに!
- ・脳は腸と密接に関係しており、良い腸内フローラは、正しい生体リズムに導いてくれます。
- ・生体リズムが整うと、昼間は元気に過ごせ、夜はぐっすり眠れるようになります。



#### 食生活のポイント

乳酸菌<漬物、ヨーグルト、などの発酵食品>

+

食物繊維・オリゴ糖<根菜類、海藻類、果物、豆類、穀物、大豆、味噌、はちみつなど>

#### + $\alpha$ ...朝活のススメ

- ・太陽の光で脳を目覚めさせる。
- ・涼しい時間を効率よく活用できる。
- ・日の出が早いこの時期こそ、早起きの習慣をつけるチャンス!



# 流行ってます

最近サバティ秦野で将棋人口が急増しています。少し前までは将棋のする人が少なくて、やりたくても出来ない事が多かったのですが、今では将棋クラブでもできそうな位、みなさん熱のこもった戦いを日々されています。先日違う曜日に将棋をされていたご利用者様に、「どうですか?」と聞いたら「うるさい!」と、ものすごい形相で怒られてしまいました。どうやら負ける寸前だったようです。みなさん真剣です。そしてとても楽しそうです。ただ今「碁」の出来るご利用者様を募集中です。



## 【スタッフ紹介】

新たにスタッフが加わりましたのでご紹介をさせていただきます。

### 池田泰子



6月からサバティに入りました池田です。デイサービスの仕事は初めてで毎日勉強の日々です。そんな素人の私に利用者の方々が優しい言葉を掛けて下さるので、それを励みに1日1日成長していければなと思っています。少しでも早く皆様のお役に立てる様に頑張りたいと思います。

### 相田美香



4人の子育て真っ最中の入社2ヶ月目の相田です!! 大分出来る仕事も増えて、毎回楽しく仕事が出来ていって来ました。スタッフさんにも恵まれ分からないことは丁寧に教えてくれるので、覚えの悪い私でも続けていける環境です。ご利用者様に早く覚えてもらえるように、元気で笑顔で頑張りたいと思います。

## 7月生まれのご利用者様 おめでとうございます!



## 見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
○	○	○	○	要相談

・半日型：9:00~12:15 / 13:30~16:45  
 ・1日型：9:00~16:45

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話 **0465-46-9595**  
 ファックス **0465-46-9596**



**CAVATY**

サバティ 秦野中井店

介護保険事業所番号  
1471400851

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

〒259-0151

神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3

<http://www.cavaty.jp/>

