



なごみ

つうしん

2018年

VO.63



大マジ芸人 あざ~す のずさんのマジックショー!

7月といえば七夕がありましたね～ 皆さんは短冊にどんなお願い事を書かれましたか? 受付前に設置した笹には入所者の願い事が書かれた短冊を沢山飾っておきました♪皆様の願いが叶いますように・・・

そして、7月13日には芸人の『あざ~す のずさん』が七夕のイベントとしてマジックと大道芸を披露しに来てくださいました! 今にもバランスを崩しそうな筒と板の上に器用にバランスをとって乗りこなすのずさんには皆さんもハラハラドキドキ! 楽しい時間をありがとうございました☆

★8月26日(日)は待ちに待った**納涼祭**です!!



コラムランダム～栄養科～



今年の夏は、体温を超える様な猛暑日が続いておりますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか? 熱中症患者が搬送されるニュースが連日報道されており、この暑さにぐったりして食欲が落ちている人も多いのではないのでしょうか? そんな時に活躍してくれるのが、今が旬のスイカ! 実は、食べ方によっては熱中症予防にもなるのです。ここでは、スイカの栄養価や効能、有用な食べ方をご紹介します。

まず、熱中症の予防には水分が欠かせません。スイカは90%が水分で構成されており、さらにカリウム・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれているので、そこに微量の塩を加えると、スポーツドリンクと同じ効果が期待できます。また、100gあたり37kcalとカロリーが控えめであり、適度な等分も含まれているため、水分と塩だけを摂取するよりも体内に吸収されやすいのです。特にオススメしたいのが「朝スイカ」。生のままで手軽に食べられる上、水分豊富で食欲が落ちる夏場でも口に入れやすい事に加え、脳が睡眠中に消費した糖分を手軽に補給できるので、朝からシャッキリさせるのに効果的です。規則正しい生活習慣とスイカでこの夏を乗り越えましょう! (管理栄養士: 岡村 千尋)

日焼け止めの歴史?



夏は紫外線による日焼けが気になる季節。日焼けが気になるのは現代人特有かと思いきや、数百年前の人間も顔に泥をぬり、乾いたら泥を剥がす所謂『泥パック』などを行っていたようです。日光を浴びること自体は体内リズムを整える意味でも必要なことですが、何事もやはりやりすぎると体に毒。対策を怠らないようにしたいですね。



介護老人保健施設
パークサイド
なごみ
医療法人河和会
大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12
tel 06-6606-2211
http://psnagomi.com