

## 夏バテに効く食べ物

毎日、暑いですね。夏バテを解消するためには、しっかりと栄養を摂ることが大切です。どんな食べ物があるのか、栄養素や食材などを紹介したいと思います。

夏バテに効く主な栄養素は4つです。①タンパク質：体のもととなり、体内のホルモンや免疫物質などを作ります。②ビタミンB群：栄養素の分解を助けるため、栄養の吸収率がアップして暑さに耐えられるエネルギーを作ります。③ビタミンC：紫外線のダメージによる活性酸素を除去し、疲労回復に役立ちます。④ミネラル：体を正常に保つために重要です。体内で生成できません。

では、これらの栄養素を多く含む食べ物にはどんな物があるでしょうか？①レバー：鉄、タンパク質、ビタミンB群、ミネラルが豊富です。②うなぎ：ビタミンB群や免疫力アップに欠かせないビタミンAが豊富です。③枝豆：糖質、タンパク質がバランスよく含まれ、ビタミンB、Cも含まれます。④パプリカ：野菜の中でもビタミンCが多く、A、Eといった抗酸化ビタミンも豊富です。⑤夏野菜：水分が多く、体を冷やす効果があります。ピーマン、なす、トマト、ゴーヤ、オクラなど。体を冷やしてから食事を摂ると食欲増進につながります。



皆さんの好きな食材はありましたか？しっかりと食べて、免疫力をアップすることで、暑さやコロナに負けない体づくりをしましょう。

理学療法士

梁川 貴哲

### 特集

## 自宅で出来るリハビリテーション 第四回

### 認知リハビリ編 手・指の体操で脳に刺激を!!

高齢になると手を使った動作がだんだん億劫になる方が多くいらっしゃいます。しかし、手は「第2の脳」と呼ばれています。すると、認知機能改善のために動かしてみようと思いませんか？ 全身の表面積の中に手の占める割合は10分の1程度ですが、手と指をコントロールする脳の領域は3分の1以上を占めると言われます。今回は、比較的手軽に脳を活性化できる指遊びをご紹介します。

#### グーパー体操



①右手を前に突き出し、「グー」にします。左手は胸につけ「パー」にします。



②右手と左手を入れ替えます。右手が胸で「パー」、左手が前で「グー」にします。

③右手と左手の入れ替えを10回繰り返します。



④今度は、突き出した右手を「パー」、左手を胸で「グー」にして繰り返し10回動かしてみましょう。

#### 一人じゃんけん



①右手と左手でじゃんけんをします。まずは右手をグー、チョキ、パーと順番に出します。



②今度は左手が勝つ設定(右手が負ける)で左手を同時に出しましょう。  
③5回繰り返し、慣れてきたら左手が負ける設定(右手が勝つ)で5回動かしてみましょう。

#### 指離し体操



①両手の指を合わせて合掌します。②中指を離します。③ほかの指も離してみましょう。

※慣れないうちは、他の指が離れてしまいがちですが、気にせず、意識を集中して練習しましょう。  
※親指~小指まで1本ずつ順番に離していきましょう。

最初は思うように動かない方もいらっしゃるかもしれませんが、ちょっとした動きが指の運動神経を呼び覚まします。少しずつ練習していきましょう。  
(文責 作業療法士 佐々木えりな)

# みんなでLet's! リハビリ!

## 第15回 ~ビデオによる嚥下機能評価~

いつもお食事の様子を見させて頂いている言語聴覚士（ST）も、コロナウイルス感染症拡大防止のため、入所棟への出入りを制限しています。



しかし、「新しく入所された方に食事をどのような形態でお出しただいいのかわかりたい」「最近、むせ込みが増えた方の状態を見て欲しい」という相談が寄せられます。

そこで、ビデオに撮影したお食事の様子を拝見しながら、当苑に在籍する4名のSTでミーティングを行い、安全に召し上がって頂けるよう助言しています。（末岡）

# 当苑の感染症対策について

現在、新型コロナウイルス感染症予防対策として入所の方の面会制限をお願いしています。そこで当苑では以下のような取り組みをしています。



①不定期で行事のお手紙をお送りする。

②タブレット端末を使用しての遠隔面会。

③予約制で透明ロールスクリーンを設置しての面会（写真）。

引き続き、皆様に安心してご利用頂けるよう状況に合わせて様々な方法を検討していきます。ご家族様にはご不自由とは思いますがご協力よろしくお願いします。

（中里）

# 「介護老人保健施設 国立あおやぎ苑みのわ通り」が7月1日からオープンしました!



介護老人保健施設 国立あおやぎ苑みのわ通り

お気軽にご連絡ください。TEL:042-519-3111

隣接する「みのわ通りクリニック」、「国立あおやぎ苑」と連携し、地域に開かれた施設として、質の高い介護サービスを提供していきます。

在宅復帰・在宅支援機能の高い超強化型の認定を受けており、少人数のアットホームな施設でありながら、手厚いリハビリテーションが受けられるよう、経験豊かなスタッフの配置、心身の機能維持・向上に必要な設備を用意してお待ちしています。

見学やご相談はお気軽に電話にて受け付けています。どうぞよろしくお願いいたします。



青森ねぶた祭り



青森五所川原立役武多

Photo by 芽衣 青森在住



夏祭り・ねぶた

僕は学生時代、仙台で過ごし寮に入った。そこで青森の黒石から来た工藤と友になった。工藤は写真を見せて、「これ彼女」と言った。夏休みに青森へ帰って、工藤と会い、彼女を紹介された。僕は花笠を彼女にあげたが、キラキラ輝いてる瞳、津軽弁ちよいと出し、物腰柔らかで、ぼつ。工藤は青森市が初めてなので小旅行すると僕と別れた。くっそう。

「ラッセラー、ラッセ、ラッセ、ラッセラー」。怒声と唸り声が響く。「くっそう」。ねぶた祭りの幕開けだ。

仙台に戻り、二ヶ月が過ぎた頃、「俺、彼女にふられた」と工藤が。「気にすんな」と慰めたが、僕の心の中ではガッツポーズ。

N.N

# 私のふるさと自慢

私のふるさは国立市です。私が好きな国立市の魅力をお話したいと思います。なんといっても自然と谷保天満宮例大祭、天下市は毎年参加していました。住んでいたのは富士見通り沿いだったので、車が少なく天気の良い日は富士山を眺めていたのを覚えています。小さい頃は大学通り沿いの桜を育てたり、一橋大学で遊んだり、谷保の川でザリガニをとったり都会では体験できないことをしたと感えています。春は大学通りの桜が綺麗で中学生の頃は通学が楽しかったのと、秋はイチヨウが綺麗でしたが銀杏の匂いに通学は悩まされたのも思い出です。

以前は豊島区の方で働いていましたが、私にとって国立市は落ち着く・帰りたい場所でもあります。皆さんの国立市の魅力、昔の国立市のことも是非教えてください。

作業療法士 神山 英梨奈

