

6月行事食紹介

北福 梅雨のパン祭り



普段はなかなか提供できないパンを、特別に3種類、盛り合わせでお出しする恒例行事。焼きそばパン、卵サンド、バナナマフィンどれも手作りで、皆様にはたいへん喜んでいただきました！フワフワに焼けたバナナマフィンの甘い香りに誘われて、真っ先にマフィンに手を伸ばす患者様が多くいらっしゃいました。



≡ 防ごう！熱中症 ≡

梅雨入りとは思えぬような厳しい暑さが続っていますが、皆様の体調はいかがですか？
熱中症とは、高温・多湿の環境に体が適応できず、体温調節がうまくいかなくなったり、汗を大量にかいて体内の水分や電解質のバランスが崩れることで、めまいやだるさなどといった様々な身体症状が起きる状態をいいます。
体が夏の暑さに慣れていないこの時期、特に注意が必要です。

● 予防と対策

暑さに負けない健康なからだ作りは、熱中症予防にもとっても大切です。

からだを動かす



筋肉には体内の水分を保持する働きがあります。運動は暑い時間を避けて、体調に合わせて少しずつ。

バランスよく食べる



夏に採れる野菜は体の熱を冷まします。主食と一緒におかずも摂りましょう。

睡眠環境は快適に



寝室の室温は27度以下に、湿度は50%以下に保ちましょう。

● しっかりと水分補給を

- ・水分補給のタイミングは、起床時、運動の前後、入浴前後、就寝前など。1～2時間おきに、のどの渇きを感じる前に、少しずつ補給しましょう。
- ・たくさん汗をかいた時には、汗とともに体内の塩分やミネラルも排出されます。摂りすぎには注意しながら、経口補水液なども上手に活用してみましょう。

家でも作れる！ 経口補水液

- ・水 1リットル
 - ・砂糖 40g
 - ・塩 3g
 - ・レモン汁 適宜
- 市販品の味には及びませんが…ぜひお試しください