

# 結女だより



2024年8月1日発行

©企業組合ワークーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800

## 夏バテ対処法

いよいよ夏本番、食欲が出ない・・・、体調がいまひとつ・・・、例年夏バテに悩まされている人も多いかと思います。暑さを和らげるには、クーラーをうまく使うのがポイントです。

自宅でのクーラーは、設定温度をあまり下げすぎないように。また外出の際には、1時間以上は寒い場所にとどまらないとか、自分で調整できるように、首を保護するストールやスカーフを持参すると良いでしょう。

暑い夏は、自律神経のひとつである副交感神経の働きが高まりますが、体が冷えすぎると交感神経の働きが高まり、自律神経のバランスが崩れてしまい。夏バテや不調の原因となります。

熱中症に気をつけつつ、夏バテを遠ざけ、健康を守れるように気をつけたいですね。

## 《八月 夏の厨房》

結女の厨房はデイサービスいずみの建物の2階にあります。

猛暑の夏は、温度管理、湿度の管理などは特に気を使います。この頃は早朝でも厨房は28度くらいになっていますので、クーラーを入れることになります。ガス台や炊飯器からの熱は凄まじく、あっという間に汗が出てきます。

今、サウナが人気のようですが、厨房で1日仕事に励めば、夕方には汗も引き、サウナでいう「ととのいました・・・」となるのです。

塩分、水分も気をつけて取っています。

結女では配食サービスもやっていますが、日によっていずみの皆さんには、配達のお弁当とは違うメニューで用意することもあります。

特に夏場の冷奴などは、デイサービスならではのメニューです。

想像ができない気候となっています。

体調に気をつけて、この猛暑を乗り越えましょう。

# 〔ひとことコラム〕

## お昼ご飯を食べながら出てきた話を 少しご紹介します

8月11日の「山の日」は「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日として、2016年に新設された国民の祝日です。山の日をいつにするかは、いろいろな意見があったようですが、休みが取りやすい日にしたとか、「8」は「や」とも読めることから「やま」をイメージしやすいことや「11」は木々が生い茂っているように見えることから、8月11日がふさわしいとか、諸説あるようです。



ワカメはミネラルを多く含み、汗をかく夏場には積極的に食べたい食材のひとつです。水で戻す乾燥ワカメは手軽ですが、味噌汁や酢の物ばかりになりがち。水で戻す性質を活かして作る、ワカメの白和えは簡単でおススメです。ビニールに乾燥ワカメと絹ごし豆腐、すりごま、お醤油、砂糖を入れて丁寧に揉んだら、ワカメが戻るまで15分ほど冷蔵庫でなじませるだけで、豆腐の水切りも要りません。電子レンジで加熱して冷ました人参やしめじと合わせれば、満足感のある一品になりますね。

暑い日が続くと、のど越しの良いさっぱりしたものを食べたくになりますが、冷たいものばかりを食べていると、胃腸が冷えてしまいます。胃腸の働きが鈍化すると、血液の流れが悪くなってしまいますので、お食事に温かいお味噌汁を追加するとか、カレーなどスパイスの効いた食べ物を取り入れてみましょう。冷えた飲み物は一気に飲み干すのではなく、口の中で少し温めてから飲み込むといいそうです。夏バテ予防のためにも、体を冷やしすぎないように気をつけたいですね。



夏の風習の一つに、先祖を供養するお盆があります。現代では、家族や親戚が集まる貴重な時間でもあり、お盆休みには帰省してお墓参りをする人も多いでしょう。最近では、お盆のお供物がフリーズドライの物とか、机の上に置ける小さなサイズの提灯など、便利で使いやすいものもいろいろ販売しています。お盆の本質である「先祖を敬い、家族を大切にする」という気持ちは受け継がれていきつつ、時代に合わせた新しいお盆の形が生まれているようです。我が家も息子夫婦を始め、離れて暮らしている子供たちと一緒に、お墓参りを予定しています。久しぶりにみんなで集まるのが楽しみです。

