

結女だより

2025年10月1日発行

©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800



脱水症に注意

熱中症は、気温が高い環境で体に起こる健康障害の総称です。

暑い季節が過ぎても、体内の水分や塩分などのバランスが崩れて、体温調節機能が働かなくなること、脱水症になってしまうことがあるので、引き続き体調には気をつけるようにしたいものです。

脱水症は、体内の水分と塩分（電解質）が汗などによって失われ、その補給が追いつかない状態を指します。体液が不足すると、全身に血液が十分に巡らなくなり、食欲不振、頭痛、全身の倦怠感、筋肉のけいれんやしびれなどの症状が現れることがあります。「水分」と「塩分」の補給が鍵となるので、喉が渇いていなくてもこまめに水分を摂ることが大切です。一度にたくさん飲むのではなく、1時間ごとなど時間を決めて少しずつ飲むのが効果的です。

《十月 涼しくなったら・・・》

朝晩気温が下がっているのを感じます。地球沸騰下、穏やかでホッとする春や秋をゆっくりと味わう期間が少なくなりました。体が追いつかずに調子が変わだなあと感じることもあります。10月と言うのに、「今日も暑いですね」が挨拶とは、一体どうなってるの？と思います。ですが、よく考えれば、便利な暮らしばかりを求めてきた結果だと思います。今日のお風呂は少し温度を下げ、水も少なめにしよう、エアコンも少し止めてみよう、車に頼らず歩こう、と涼しくなるこの季節に、エコな生活を取り戻したいものです。

飼い猫がここ数日の朝晩の気温の変化を察したのか、よくお布団にもぐって来るようになりました。くつろいでいるといつの間にか膝に乗りゲーゲーと眠っています。猫も人肌が恋しい季節がわかるんですね。

やっと、お鍋の季節。秋冬野菜をたくさん食べて、体を元気にしましょう！

デイサービスの帰りに、夕食のお弁当をお持ち帰りできます。当日の午前中までにご連絡を頂ければ対応可能ですので、遠慮なくお電話ください。ご家族でも注文できます。

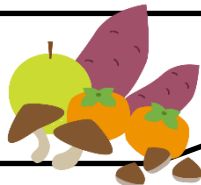
**ご要望により、9月より火曜日
のお持ち帰り弁当行っています
（配達はありません）
ご注文お待ちしております**

〔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

今年の夏は水キムチをよく食べました。乳酸菌が多く取れるので、夏バテの体に良く、せっせと食べましたが、お取り寄せなので高いな—と思っていたら、ありました、水キムチの素。

米の研ぎ汁やアミの漬けたのやら、本格的に作るのはハードルが高いと思っていたのに、お粉を水で溶かすだけ。りんご、白菜、かぶ、大根、オレンジ、胡瓜、パプリカなど好みの野菜や果物を漬けます。漬け汁は冷麺、素麺の梅雨にしたり、氷を入れて飲んでも美味しいです。



そろそろ美味しいものがよりどりみどりの「食欲の秋」到来です。この時期には、夏の暑さで疲れ切った身体を癒し、これからやってくる寒さに備えて、身体をしっかりと作り上げることが必要不可欠です！

秋の味覚 といえば、さつまいも（甘くてホクホクした食感が特徴）栗（秋の代表的な果物で、和菓子や料理に使われる）さんま（脂がのった秋刀魚は、焼き魚として人気）梨（ジュシーで甘い秋の果物）かぼちゃ（煮物やスープに最適な秋の野菜）など。これらの食材は、秋の訪れを感じさせる美味しいものの代表です。

服薬のこと。

お薬は、飲む方も飲ませる方も大変です。処方通り、数種類を時間を守り飲むことになります。時には砕いたり、トロミのあるものと飲んだり。お薬カレンダーやお薬ボックスを利用すると便利です。数種類の薬を各時間ごとにセットするのは気が抜けませんが、飲み忘れも少なくなります。かかりつけ薬局アプリ「kakari」を利用すると薬の受け取りに便利です。では、お大事に。



「スポーツの日」は、毎年 10 月の第 2 月曜日に設定されている祝日です。1964 年の東京オリンピックの開会式が行われた 10 月 10 日を記念して「体育の日」として制定された祝日でしたが、2020 年に「スポーツの日」への名称が改められ、日にちも「10 月の第二月曜」へと変更されました。スポーツの日は、ちょうど屋外でも過ごしやすくなってくる時期にある祝日。この日は、家族や友人と一緒に身体を動かしてリフレッシュしたり、テレビでのスポーツ観戦を楽しんだりして過ごすのはいかがでしょうか？