

結女だより

2026年7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



匂いを意識してみる

年齢を重ねるにつれて、視力や聴力だけでなく「嗅覚」も徐々に鈍感になっていき勝ちですが、嗅覚を司る神経は体の中でも非常に高い再生力を持っているそうです。

日常的に刺激を与え続けることで、その機能を回復させることができるようです。

定期的に窓を開けて換気をよくし、季節の移り変わりを告げる外の空気を意識して吸い込むこと。

散歩の途中で花の香りに鼻をくすぐらせること。

また、食事の際に出汁やスパイスの香りをしっかり意識して嗅ぐこと。特別な道具がなくても、今日から始められることはたくさんあります。

まずは日々の生活の中で「においを意識的に感じる」習慣を身につけ、五感を心地よく刺激していきましょう。

《七月 食養生と温度管理》

梅雨から初夏にかけては、湿気や暑さで、なんとなく体が重く感じたり、だるく感じたりするものです。

このような体の不調は、食材を意識して選ぶことで改善されるようです。

例えば、体内の湿気を取り排泄するためには、小豆、スナップエンドウ、枝豆、冬瓜、きゅうり、とうもろこし、春雨など。発汗を促して体内水分を動かすためには、唐辛子、カレー粉、みょうが、生姜、しそ、ピーマン。

熱を取るためには、ゴーヤやすいかなどのウリ科の野菜、緑茶。

汗をかいた体の水分を補うためには、トマト、アスパラガス、なし、ぶどう、もも、すいか、いか、豆腐、梅干し、はちみつ、ヨーグルトなど。

また、気温が27.1℃を超えると熱中症の危険は大幅に増えますので室内では迷わずエアコンを使い、出先ではクーリングシェルターを利用し身体を厭いましょう。

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。

**火曜日と土曜日の
お持ち帰り弁当を行っています
朝食用のパンもあります
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



7月に入り本格的な夏の暑さがやってきました。
年齢を重ねると暑さや喉の渴きを感じにくくなるため、意識的な水分補給が大切です。「喉が渴いた」と感じた時には、体はすでに水分不足になっています。喉が渴いていなくても、起床時や入浴前後、お食事の前など、時間を決めてコップ一杯のお水や麦茶を飲む習慣をつけましょう。

《西東京市のクーリングシェルター》

出先で気温が高くなり熱中症アラートが発表された時、暑さをしのぐため市の指定した施設で休むことができます。
庁舎はもちろんですが、薬局やコミセン、トヨタモビリティなど指定されています。いざという時のために出先の施設をしらべておくのがおすすめです。

寝苦しい夜が増える時期になると、「暑いから」とシャワーだけで済ませていますか？実は、夏こそ湯船に浸かるのが安眠のコツです。
38度から40度くらいの「ぬるめのお湯」に10分ほどゆっくり浸かってみましょう。体の中にこもった熱が上手に逃げて、お風呂上がりの汗が引きやすくなります。
さらに自律神経が整ってリラックスできるため、寝つきが良くなり、翌朝のすっきり感が変わります。
お風呂上がりの水分補給も忘れずに行いましょう。

暑い夏は外出が減り、お家の中で過ごす時間が長くなりがち。座ったままの姿勢が続くと足腰の筋力が衰えやすくなるため、涼しい室内でできる、簡単な運動を取り入れましょう。
おすすめは、椅子に座ったままで行う「かかと上げ」です。
両足のかかたとをギュッと上げて5秒間キープし、ゆっくり下ろします。これを数回繰り返すだけで、歩行に大切なふくらはぎの筋肉が刺激されます。
テレビのCM中など、すきま時間に無理なく体力を維持しましょう。
お手洗いに立ったついでに、背伸びをしてみるのもいいでしょう。少しやるだけでも身体がすっきりします。

