

# かわらばん

H28

7月号

あつ〜い夏を乗り切ろう！



暑いと食欲が落ちたり、気力が無くなったりと、いわゆる夏バテになりがちです。そんな時、食欲が無くても水分はきちんと摂取しなければ、脱水症状に陥ってしまうため、注意が必要です。

そこでオススメしたいのが、夏バテに効くドリンクです♪簡単にそして手軽に飲めますので、皆さんもぜひ参考にしてみてください。

◎トマトジュース・・・トマトは夏バテ対策の食べ物として定番ですが、トマトジュースでもほぼ同じ効果を得る事が出来ます。トマトは栄養が豊富な上、食欲を増進させる効果があるので、夏バテによる食欲不振にはうってつけでしょう。

◎アセロラドリンク・・・アセロラは疲労回復や免疫力強化には欠かせないビタミンCが飲み物の中で最も多く含まれています。その含有量はなんとレモンの10倍だそうですよ！

◎ココナッツウォーター・・・汗をかくとミネラルや電解質が体外に排出されてしまうのですが、ココナッツウォーターにはそれらがたくさん含まれています。適度な甘みもあります。

◎甘酒・・・あまり夏に飲むイメージは無いかもしれませんが、夏バテに非常に効果的！飲む点滴という異名があるくらい、滋養強壮には良いと言

## ★リンパ節のおはなし★

リンパ節の中でも一番重要とされているリンパ、それは『鎖骨リンパ節』です。特に左側の鎖骨リンパ節は全身を流れるリンパ液が最後に心臓に戻り流れ込む場所で、身体のごみ捨て場とも呼ばれています。鎖骨リンパ節のマッサージには力も不要！気付いた時にいつでも簡単にマッサージ出来ますので、リンパの流れを良くしてあげましょう〜♪

夏の定番「キュウリ」は体を冷やしてくれる作用があります。利尿作用によって毒素や老廃物を排出してくれる働きがあり、浮腫み解消にも効果が期待出来ます！

番外編



われています。エネルギーの代謝効率を高めるビタミンB群が豊富に含まれているので、夏の栄養不足にはうってつけです♪  
◎味噌汁・・・あまり夏に飲みたくないかもしれませんが、味噌汁は夏バテ予防に効果目抜群です。ですが、具に何を入れるかによって効果もまた変わってきます。オススメは海藻類や、オクラ・トマトの組み合わせ♪発酵食品の味噌には栄養成分がたっぷり含まれており、オクラのネバネバが体内の胃腸の粘膜を保護してくれます。  
暑い日にはついつい冷たい飲み物を飲みがちですが、常温もしくは、暖かい飲み物を飲むように心掛けましょう♪

訪問リハビリマッサージの  
福島ウェルフェアサービス  
郡山市堤二丁目 170 番地  
TEL 024(951)8700  
FAX 024(951)2001  
《営業担当》武田・  
菊地・箭内・  
谷・渡部

リハビリマッサージについて詳しく知りたい方は、ホームページをご覧ください。  
ホームページ URL   
<http://fukushima-wel.jp>

## エアコンで肺炎に！？

夏場大活躍するエアコン。しかし一歩間違えると肺炎になるかもしれません！！カビが生えたエアコンを使用すると、風と一緒にカビがばら撒かれます。そのカビが体内に入ると、肺炎（夏型肺炎）を引き起こすのです。主な症状は、《咳・熱・頭痛》のため、夏風邪と間違われやすいですが、放っておくと肺炎が慢性化し、最悪の事態に陥る危険もありますので、使用前に必ずエアコンの掃除をしましょう！



《エアコンの風が臭う・吹き出し口の黒ずみ・風量の低下》などを感じた場合はエアコンにカビが発生しているかもしれません。エアコンのカビ取りは分解しなければいけないので、多少面倒臭いかもしれませんが、市販のスプレータイプの洗浄液は使い方を間違えると故障の原因にもりかねませんので、注意して行いましょう。  
※必ずコンセントを抜いてから掃除しましょう！