

# サンライト便り

2024. 夏号

## ◆入居相談 随時受付中◆

電話 (0853) **53-6700**

(年中無休 9:00-17:30)

担当 田嶋 岡本

ほのぼの苑 月額 **5万5千円~8万3千円**

\*世帯収入、要介護度によって料金が異なります。別途加算あり。

ケアハウスふるさと苑 月額 **7万3千円より**

\*入居一時金等一切なし!

寝具類、エアコン等完備。24時間介護対応。  
ご本人の収入額に応じた料金設定となります。

### 「青じそとみょうがとしらすのごま油和え」



青じそとみょうがは細切りにし、あとはこの四つの材料を混ぜるだけ。しらすの塩味で、調味料は不要です。お豆腐や素麺などに乗せると、暑い夏でも食が進みます♪

### ◆豆知識◆「青じそ」

夏に摂りたいビタミン類やミネラルが多く含まれており、免疫力アップや貧血予防、疲労回復の効果が期待できます。お刺身の添え物をはじめ、揚げて天ぷらとして、煮出してジュースに、しそ入りの餃子やお好み焼き、味噌と炒めてしそ味噌、肉巻きなど、いろいろと試してみてください!



明るく働きやすい職場です。私たちと一緒に頑張りましょう!

## ◆採用情報◆

✓詳しい求人情報はこちら



私たちと一緒に働いてみませんか?

詳しくはこちらまでお電話ください

☎ (0853) **53-6700**

(担当 石川 長島)

◆最新情報はホームページで

<https://www.sunlight.or.jp/>

## 職員 募集中

入所者ご家族様へ

汗を吸収しやすい綿素材の肌着や、襟元が適度に開いた衣服が涼しくておすすめです♪衣類を追加される際にはご参考にさせていただきます。



\*ももちゃんも夏服に着替えました♪

### 編集後記

夏を涼しくするための服装は? 夏服を選ぶ際は、涼しい素材を選ぶだけでなく、体感温度が上がりにくい白や黄、ピンク、赤などの色を選ぶと涼感を得やすくなります。暑さに負けず頑張りましょう!

## 複合型高齢者福祉施設 サンライト

〒699-0741 島根県出雲市大社町中荒木 1745-2  
TEL (0853) 53-6700 (代)  
e-Mail sunlight@icv.ne.jp



## ◆ WHAT'S SUNLIGHT? ~夏を元気に乗り切ろう~



ファンサうちわ★サンライトバージョン★



ほのぼの苑作品 紫陽花

### ◆ 理学療法士による運動指導 ◆ 夏のおすすめレシピ ◆ Information

発行: 複合型高齢者福祉施設サンライト 所在地: 〒699-0741 出雲市大社町中荒木 1745-2 ☎0853-53-6700

◆介護老人保健施設ほのぼの苑 ◆ケアハウスふるさと苑 ◆ヘルパーステーションふるさと苑 ◆ほのぼの在宅介護相談センター





今年も「最も」暑い夏？

日本列島はこの夏も猛暑に襲われそうです。気象庁が発表した予報では、特に8月は暑さが厳しくなると予想。気象条件次第では、観測史上最も暑かった昨年に匹敵する「災害級の暑さ」となる可能性が高いとのことです。

暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）暑さに強くなります。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動（ウォーキングなど）を毎日三十分ほど続けると良いとされています。

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないように気を付けましょう。

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。夏以外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症が起りやすくなります。急に暑くなったなら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでの数日間は軽い短時間の運動から徐々に運動強度を増やしていくようにしましょう。

体調不良は事故のもと

急な暑さに要注意



# 夏本番!

2024.盛夏



夏と言えば... 「うちわ」

うちわだから感じられる"涼" 風情を楽しむ。先人の知恵を活かした昔ながらの「夏の涼みかた」うちわには独特の魅力があります。

うちわの歴史

中国から渡来した「うちわ」が現代のような形になったのは室町時代。それまでは威厳を正すために位の高い人が顔を隠すために使っていましたが、扇ぐことで暑さをしのいだり、火を起すための送風を目的に使われるようになりました。

ハンディファンなどの便利なアイテムがたくさんある現代ですが、ゆったりと自分のペースで調節できる「うちわ」だからこそ、刺激的な涼しさではなく体に優しい"涼"を感じられるのかもしれない。



\*人気メニュー えび天とろろ蕎麦

## 暑さに負けない! スクワット運動

理学療法士おすすめの下半身を鍛える運動をご紹介します!

詳しくは動画をご覧ください QRコードからどうぞ!

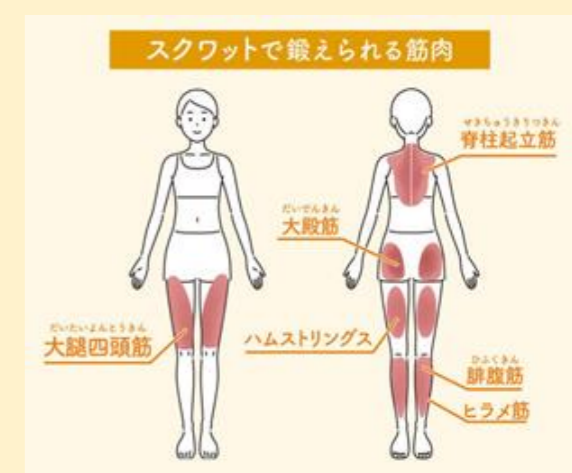


サンライトの YouTube チャンネルでもご覧いただけますので是非お試しください!

サンライトちゃんねる (YouTube) →



### スクワット(10回×2セットゆっくり行う)



### 理学療法士からのワンポイントアドバイス



**なぜ高齢者の熱中症が多いのか**

- ・通常、脳が暑いと判断すると発汗や血液量が増加により体内の熱を周囲に逃がそうとします。しかし加齢に伴い体温調節能力が低下し、体内に熱がたまりやすくなります。
- ・暑さやのどの渴きを感じる感覚が鈍くなります。

### 室内に温湿度計を置き、こまめに水分や塩分を補給することを心がけましょう!

- 室温 25～28℃、湿度 45～55%が適している。
- 水、麦茶、経口補水液を補給(1日1.2ℓが目安=コップ6杯分)(カフェイン、アルコール類が入ってないもの)
- \*水分や塩分はかかりつけ医の指示に従いましょう。



介護老人保健施設ほのぼの苑の理学療法士による「ちょっと体にイイ話」皆さんに有益な情報を定期的に更新しています。サンライトの公式 SNS を是非チェックしてみてください!



サンライトの最新情報はこちらから!