

# e-care 通信



vol.147  
2023年8月

# Cover Sweets



ラミントン  
Lamington

ラミントンは、四角く切ったスポンジケーキを、チョコレートでコーティングし、乾燥ココナッツをまぶして作られた、オーストラリア・クイーンズランド州発祥のお菓子です。2006年には、7月21日が「ナショナル・ラミントン・デー」に制定されているほど、1世紀以上前から国民に愛されるお菓子です。



今年は、例年よりも暑い日が続いておりますが、  
皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

猛暑厳しき折、  
くれぐれもご自愛のほど  
お願い申し上げます。

令和5年8月



# 夏グルメ



暑い夏がやってきました！！  
夏を感じて頂こうと、  
各施設では夏メニューを楽しんで頂きました♪



# 施設の日常



七夕

tanabata

みなさまの  
願いが  
届きますように...



花火

hanabi



仲よしショット  
nalkayoshi



制作

seisaku

色紙をコロコロ丸めて…  
来年の干支のペーパーアートが完成！！



消防訓練

syobokunren



イー・ケアの全施設では、定期的に消防訓練を行っています。  
非常時の訓練をすることで、  
いざという時に迅速な対応が出来ます。



ゆい介護用品です(\*'∀')  
暑い日でも、安心して買い物ができる  
保冷バック付きの歩行器があります！  
株式会社アロン化成様の『ショッピング  
ターン』です。スーパーの買い物カゴも  
そのままのせることができ、安全に  
買い物を済ませることができます！

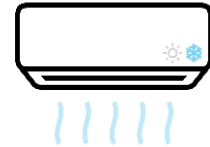


# 夏の冷え対策

暑い日が続いていますね。そんな日々が続くと、冷たいものを取り過ぎたり、エアコンの効いた部屋にいることが多くなりますよね。気が付かない間に、体が冷えていることもあります。今回は、夏の冷えの原因と対策についてご紹介致します。



## <夏の冷えの原因>



### ①外と室内の温度差

エアコンの設定温度が低かったり、長時間涼しい部屋にすることで、外と室内の温度差が生じ、自律神経が乱れてしまいます。そうすると、体温調整が上手くいかず、冷えなどの不調を起こす原因にもなります。

### ②冷たい物を取り過ぎる

暑い日が続くと、かき氷やアイス、そうめんなどを食べる機会が多くなります。また、冷たい飲み物ばかり飲んでいるとお腹が冷え、内臓を冷やしてしまい、消化不良や食欲不振などを起こしてしまいます。体が冷えると血液の循環が悪くなり、むくみの原因にもつながります。

### ③運動不足

暑さで身体を動かすことを避け、エアコンの効いている室内と外気の温度差が更に疲れやすくさせ、運動不足に繋がってしまいます。夏は身体を動かさなくても大量に汗をかきますが、この汗はエネルギーを消費して出る汗とは異なります。また、女性は筋肉量が少なく、体温を維持することが難しく、女性と男性では体感温度に3~5℃の違いがあるそうです。



## <夏の冷えの対策>

### ①体を冷やさないように1枚羽織る

職場などでエアコンの中に長時間いると、体が冷えるのでカーディガンを羽織ったり、靴下を履いたりして、下半身・首・手首・足首などを冷やさないように工夫しましょう。ストッキングの上に靴下を履いても良いでしょう。リネン素材の服なら、通気性が良くサラッと着心地が良いので、お勧めです。

### ②体を温める食材

生姜…ショウガオールという辛み成分があり、加熱して食べることで、体がぽかぽか温まります。  
かぼちゃ…ビタミンEが豊富で血行を良くする働きがあります。  
玉ねぎ…辛み成分のアリシンは、ビタミンB1の吸収を高め、疲労回復効果に期待できます。  
発酵食品…酵素の力で体をあたためてくれる作用があります。

### ③入浴やストレッチで体を温める

夏になるとシャワーだけで済ませてしまう人も多いと思いますが、ぬるめ(38℃前後)のお風呂に10～15分入ることで代謝が上がり、体の内側から温めます。また、副交感神経を優位にさせ、リラックス効果が期待でき、質の良い睡眠を促してくれます。就寝の1～2時間前に入浴を済ませておくといいでしょう。適度のストレッチで更に体があたたまります。



### 夏の冷え防止 具だくさん生姜スープ

<材料> 2人分

- ・ベーコン…30g
- ・レタス…2枚
- ・トマト…1/4個
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・コンソメ…大さじ1
- ・生姜…1～2cm
- ・胡椒…少々
- ・水…400ml

<作り方>

- ①ベーコンは短冊切り、レタスは手でちぎる。トマトは湯むきをして角切り、玉ねぎはスライスに切る。
- ②鍋に水を入れ、①の具材を入れに火かける。
- ③柔らかくなったら、コンソメ・生姜・胡椒を入れて味を整える。



体を温める食材の玉ねぎや生姜入り、体がポカポカ温まる1品です。夏野菜のトマトには、リコピンという成分があり、抗酸化作用が強く、夏バテの改善に期待できます。

## フローレンス新富士

静岡県富士市

宮島 993-1

TEL:0545-64-2827



## りなの森

静岡県沼津市

大諏訪 234

TEL:055-952-7770



## フローレンス富士の郷

静岡県富士宮市

万野原新田 4068-9

TEL:0544-58-9605



## フローレンス南箱根

静岡県田方郡函南町

平井 1690-37

TEL:055-974-1323



## フローレンス川島田

静岡県御殿場市

川島田 796-1

TEL:0550-84-7099



## デイサービス

### わくわくデイサービス富士宮

静岡県富士宮市

ひばりが丘 884

TEL:0544-66-9170



### デイサービス イー・ケア中里

静岡県富士市

中里 172-7

TEL:0545-32-6653



## グループホーム

### イー・ケア中里

静岡県富士市

中里 172-7

TEL:0545-32-6654



### イー・ケア座間

神奈川県座間市

栗原中央3丁目 10-1

TEL:046-257-1226



〔沼津市〕

あおい居宅介護支援事業所 TEL:055-924-3871

〔富士市〕

あおい居宅介護支援事業所富士 TEL:0545-30-7158

〔三島市〕

あおい居宅介護支援事業所三島 TEL:055-955-7350

## 居宅介護支援事業所

〔沼津市〕

ボプラ訪問介護ステーション沼津

TEL:055-952-1110

〔御殿場市〕

きらら訪問介護ステーション

TEL:0550-88-8611

〔富士市〕

わくわく訪問介護ステーション富士

TEL:0545-30-7158

〔富士宮市〕

ボプラ訪問介護ステーション富士宮

TEL:0544-66-9170

〔函南町〕

ボプラ訪問介護ステーション南箱根

TEL:055-974-1323

## 介護用品

〔富士市〕

ゆい介護用品 TEL:0545-32-9387

# 株式会社イー・ケア

〒410-0055

静岡県沼津市高島本町 16-16

高島本町ビル 2階

TEL:055-924-5218 FAX:055-926-6730

URL: <http://www.e-care.co.jp>

入居相談・施設見学予約受付中!

**0120-968-758**

HPからも資料請求ができます。

お気軽にお問い合わせください。

