



# りす通信



いつまでも、自分らしく輝くための健康と生きがい情報



## 夏を健やかに過ごす 「冷えとり」のススメ

こんにちは。

そろそろ本格的な夏の到来です。暑い日が続くと冷たい飲み物や冷房が欠かせませんが、じつはこの時期、体は知らないうちに「冷え」を抱え込んでいます。今月は、夏だからこそ気をつけたい「体の冷え」を整えるヒントをお届けします。

### 今日からできる！ 夏の冷えとり習慣

- 「白湯・常温」をひと口から：冷たい飲み物が続くと胃腸が弱ります。朝の一杯を白湯にするだけで、内臓が温まり一日の調子が整います。
- 足首・お腹を冷やさない：冷房の効いた部屋では、薄手の腹巻きやレッグウォーマーが活躍します。三つの「首」（首・手首・足首）を守るのが冷え対策の基本です。
- 湯船に「ぬるめ」で浸かる：シャワーだけで済ませず、38～40度のお湯に10～15分。体の芯まで温まり、夏バテ予防にもつながります。

## 夏の隠れた不調 「冷房冷え」の話

「夏なのに手足が冷える」「なんとなく体がだるい」と感じていませんか？その原因のひとつが、**冷房による体の冷え**です。今回はその仕組みと対策に注目しました。

### ✔ なぜ夏に体が冷えるの？

冷房の効いた室内と暑い屋外を行き来すると、体温を調節する自律神経が疲れてしまいます。また、冷たい飲み物で内臓が冷えると血流が滞り、だるさや食欲不振の原因になります。夏の冷えは気づかぬうちに蓄積していくのが特徴です。

### ✔ 「夏の肩こり・腰痛」が増える理由

冷房で体が冷えると、筋肉が縮こまって血流が悪くなり、肩こりや腰痛が悪化しやすくなります。「夏の方が体がこわばる」と感じる方は、冷えが影響しているかもしれません。また、マッサージで血流を促し、こわばった筋肉をほぐすことも、この季節の体調管理に特に役立ちます。



### 「生姜」は夏の味方

生姜に含まれる成分は、体を内側から温め、血のめぐりを助けてくれます。冷たいそうめんやお茶にすりおろした生姜を少し加えるだけで、夏の冷え対策になります。食欲が落ちやすい時期の薬味としてもおすすめです。



# 【暮らしの知恵】夏の室内で気をつけたい「冷房との付き合い方」

表面で冷えの話をお伝えしましたが、冷房の使い方ひとつで夏の体調は大きく変わります。我慢して熱中症になるのも禁物ですが、効かせすぎも体に負担をかけてしまいます。



## 設定温度は「28度」が目安

外気との差が大きすぎると自律神経が疲れます。28度前後を目安に、暑さを我慢しすぎないようにしましょう。

## 風が直接当たらない工夫

冷風が体に当たり続けると冷えの原因に。風向きを上に向けるか、扇風機で空気を循環させましょう。

## 羽織りものを一枚そばに

室内では薄手のカーディガンやひざ掛けを。体感に合わせてこまめに調節するのが快適に過ごすコツです。

代表  
さとうのコラム

「いちにち、一歩。」



皆様、こんにちは。

先日、吉祥寺東町にある「ファミリーケアクリニック吉祥寺」さんに所属される管理栄養士さんの、たんぱく質についての講話を聴く機会がありました。専門家のお話を伺い、改めてその大切さを実感したところです。

じつは私も十数年来、プロテインを摂る習慣を続けています。といっても立派な体を目指しているわけではありません。もともと太りにくい体質で、その時々で打ち込んでいたスポーツと、日々の仕事のパフォーマンスを保つために、たんぱく質を意識して補ってきました。最近「グラスフェッド」といって、牧草を食べて育った牛のミルクから作られたものを愛飲しています。

たんぱく質は、私たちの筋肉や血液をつくる体に欠かせない栄養素ですが、年齢とともに不足しがちです。食が細くなると真っ先に減り、筋力の低下にもつながります。粉のプロテインでなくとも、卵や豆腐、お肉やお魚を少しずつ。皆様も毎日の食事に「たんぱく質を一品」、意識してみてもいいのではないでしょうか。

## まめ知識

「プロテイン」の語源は、ギリシャ語で「最も大切なもの」を意味する言葉だそうです。その名の通り、たんぱく質は生命の維持に欠かせない栄養素。高齢期に筋力を保つ「貯筋（ちよきん）」という言葉もあり、毎日の積み重ねが将来の元気につながります。

## 【今月の健康食】



### 夏の恵み「枝豆（えだまめ）」

7月に旬を迎える枝豆は、夏バテ予防にぴったりの食材です。良質なたんぱく質に加え、疲労回復を助けるビタミンB1が豊富で、暑さで弱った体をやさしく支えてくれます。枝豆に含まれる成分は、アルコールの分解を助ける働きもあり、夏の食卓の名脇役です。

塩ゆでしてそのまま食べるのはもちろん、ごはん混ぜたりスープに加えたりと、食欲が落ちがちな時期でも取り入れやすい一品。毎日の献立にぜひ加えてみてください。

## お知らせ

### 料金改定のお知らせ

制度改定に伴い、デイサービス（6月～処遇改善加算）および訪問マッサージ療養費（7月～）のご利用料金が一部変更となります。書面でご案内いたしますが、ご不明な点はスタッフまでお気軽にお尋ねください。



りす訪問マッサージ／りすデイサービス

株式会社エルアイエス

東京都武蔵野市吉祥寺南町2-38-7  
吉祥寺×ディカルモール



0120-257-034

