

地域に密着した介護サービスを提供する、  
伊野本陣の家族便り

# 伊野本陣は、い〜のお〜 8月号

令和3年8月9日発行 第141号



## ～七夕飾り～

皆さんの願いが込められた短冊が飾られています。願いが叶いますように☆彡

## ～アサガオ～

夏の暑い日差しの中キレイな花を咲かせ皆さんをお出迎えしています。

### 発行 有限会社 伊野本陣

- ・小規模多機能型居宅介護 もくせい
- ・グループホーム やまもも
- ・ヘルパーステーション 花鈴

〒691-0073 出雲市美野町504

(平田中心街から車で10分。一畑電鉄伊野灘駅から徒歩1分)

電話 (0853)67-9180

(0853)67-0222 【花鈴】

FAX (0853)67-9181

ホームページ <http://inohonjin.jp/> (または「伊野本陣」で検索)

Eメール [inohonjin@hit-5.net](mailto:inohonjin@hit-5.net)

お問合せ対応時間 午前9時～午後5時(年中無休)

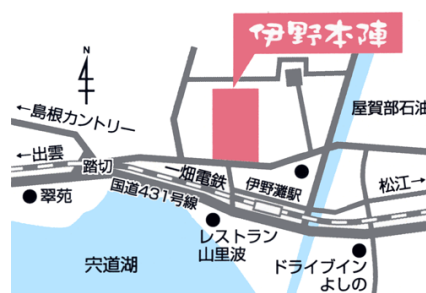
 <https://instagram.com/inohonjin>  
Instagram

**経営理念**  
安心と尊厳の  
ある生活を  
営むことの支援

**ケア理念**  
共に喜び  
共に楽しみ  
共に笑って  
共に過ごす



ホームページ



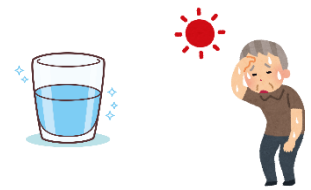
INOHONJIN

Instagram

7月13日、平年より6日早く、去年より18日早い梅雨明けが発表され本格的な夏を迎えました。連日30℃を超える夏日や、35℃を超える猛暑日が続く『熱中症』への注意が必要です。また全国的にコロナウイルスの感染が拡大し、引き続き対策もしていかなくてはなりません。

特に高齢者の方は暑さを感じにくかったり、体温調節が難しく、自覚がないまま熱中症になる危険があります。エアコンや扇風機で『室温を調節』したり『こまめな水分や塩分の補給』が大切です。

暑さが続くと食欲が落ちたり『夏バテ』も心配ですね。



### \*夏バテ予防に良い食材

- 肉や魚に含まれる『タンパク質』は体を作るもととなる栄養素で免疫力を高めます。
- うなぎや豚肉、レバーなどに含まれる『ビタミンB1』は、糖質をエネルギーに変え、体内の老廃物の代謝を行い疲労回復の働きがあります。
- 旬の野菜には『カリウム』や『ビタミン類』など、その時期に必要な栄養素が詰まっています。
- 梅干しや酢、レモンに含まれる『クエン酸』には疲労回復の効果があります。
- オクラやモロヘイヤ、長芋などの『ネバネバ食材』には胃の粘膜を保護し整腸作用の働きもあります。

これらの食材をうまく取り入れながらバランスの良い食事を心がけ、たっぷりと睡眠をとり元気に夏を過ごしましょう！！

