

愛の家通信



今月のベストショット!



旬のそら豆を、皆さんと一緒に下ごしらえ。新聞を広げ、大きなさやから一粒ずつ豆を取り出す作業は、昔を思い出しながらの楽しいひとときです。「子どもの頃は畑で手伝ったものだよ」「もうすぐ夏だねえ」と、会話が弾みました。初夏を感じさせる鮮やかな緑色の豆を前に、出来上がりのお料理を想像するだけで笑顔がこぼれます。

今日は、お天気にも恵まれ、みんなで近所までお散歩に出かけました。「お日様が気持ちいいね」「こんなに晴れてくれて嬉しいね」と、歩きながら自然と笑顔がこぼれます。新緑の緑が目には鮮やかで、風も心地よく、良い運動になりましたね。



ホームで人気のリハビリ器具「ペダル漕ぎ」に取り組まれている写真です。雨の日が続いたり、なかなか外に出られない日でも、室内で気軽に運動不足を解消できる便利な器具で、笑顔で、毎日こつこつとペダルを漕いで運動不足解消中です。(A)

この時期ならではの旬の恵み、「梅」を使って、今年も皆さんで梅シロップ作りに挑戦しました! テーブルを囲み、梅のヘタを取り除く作業からスタート。「昔はよく漬けたものだよ」「梅干しにするのは大変だったねえ」と、懐かしい思い出話に花が咲きました。

皆さん、こんにちは。7月に入り、真夏日が続く日もあり、夏の訪れを早くも感じるこの頃です。今年の梅雨は例年に比べて短く、わずか2週間ほどで明けたとのこと。地域によっては大雨が続いたところもありましたが、幸いにも新潟では大きな災害に至るような豪雨はなく、ほっとしています。田植えを終えた稲も順調に育ち、黄緑色の絨毯のような美しい景色が広がっています。秋には豊かな実りが迎えられるよう、お米の豊作を願っていますね。とはいえ、今後は雨が少なかった分、水不足も心配されます。また、暑さの厳しい夏になりそうです。ホームでは、ご入居者様がこの夏を元気に乗り切れるよう、水分補給と運動不足の解消の両面に気を配って参ります。

ホーム長 吉田

【夏の不調はエアコン病かも?】

夏場のオフィスや自宅での必需品といえば、エアコンですよね。しかし、快適な室温を保つエアコンが原因で体調を崩すことがあります。それが「エアコン病」です。夏の暑い日に長時間エアコンの効いた部屋にいると、なんとなく体がだるい、頭痛がするといった経験はありませんか? これらはエアコン病の症状かもしれません。

エアコン病の定義

エアコン病とは、室内でのエアコンの使用が原因で起こる健康障害の総称です。具体的には、冷房による室内の温度と湿度の低下が引き起こす一連の症状を指します。この症状は、主に夏場にエアコンが長時間稼働するオフィスや住宅で見られます。

【主な症状】

- ・咽喉の痛み・鼻水・鼻づまり・頭痛・疲労感・めまい・肩こり・筋肉痛・目の疲れや乾燥



これらはエアコンによる急激な温度変化や、空気の乾燥、不適切な湿度管理が原因で、自律神経のバランスを崩し、体調不良を招くことが多いです。エアコン病は「冷房病」とも呼ばれ、暑い季節に室内で快適な環境を保とうとするあまり、健康を害してしまうという皮肉な結果を招くことがあります。

エアコン病を防ぐには

【エアコン病を防ぐ2ポイント!】

室温の管理

一般的に、夏場の室温は26~28°C、冬場は20~22°Cが推奨されています。この温度を保つことで、体温調節機能に無理がからず、エアコン病を防ぐことができます。



健康ねっと

※是非、続きが気になる方はQRコードをチェックしてください。



新潟ラーメン特集

こんにちは! 長岡悠久のアイです。今月紹介するのは「武蔵」です。見附市に本店があり、最近小千谷市にも進出した二郎系ラーメンのお店です。分厚いチャーシューとシャキシャキのもやしと特徴のあのラーメンです! 麺量や野菜、油の量などは他の二郎系店とは違い食券を買うときに自分で選ぶスタイルなので、二郎特融のコールは必要ありません。食べられるか不安という方も安心の少なめや、豚挽きのメニューもあるので、初心者でも満足できるラーメンです! ぜひ二郎系の世界へ飛び込んでみてくださいね。



夏のごちそう! 【黒崎茶豆(くろさきぢやまめ)とは?】

黒崎茶豆は、新潟市西区黒埼地区を中心に栽培されているブランド枝豆です。普通の枝豆に比べて、香りが強く、甘みとコクがあり、濃厚な味わいが特徴です。収穫の時期は7月下旬から8月中旬と短く、「旬の時期を逃すと食べられない」ことから、まさに「夏限定のごちそう」。枝豆のさやは茶色い斑点があるのが特徴で、これが「茶豆」の名前の由来にもなっています。茹でた瞬間に広がる香ばしい香りと、口に入れたときのふっくらとした甘みは、一度食べたら忘れられない味。冷たいビールと一緒に楽しむのが新潟の夏の定番です。



土用丑の日

土用丑の日は、夏の土用の期間中の丑の日を指し、元々は江戸時代に平賀源内が夏に売り上げが低迷する鰻屋の為に「本日土用丑の日」という看板を出すことを提案したのが始まりとされています。(最近の研究では平賀源内の説以外にも所説あるようです) それ以来、鰻を食べるのが習慣となり、同時に鰻に含まれる滋養強壮成分が夏バテに効くとされ全国的に広まりました。今年の土用丑の日は7月19(土)7月31(木)です。これから暑くなり夏本番になる前に滋養強壯の鰻を食べて夏を乗り切りましょう。



広い世代へ介護の魅力を発信



介護の現場では、職員さん同士の出身地や歩んできた道が話題になることがあります。地元の方言が飛び交ったり、聞きなれない言葉を聞いて話題になることもあります。職員同士だけでなく、入居者様との会話でも元氣や励ましをいただくことがあります。

ある日、「大阪からお嫁に来たの」と話す職員さんに、「遠くから来て頑張ってるねえ」と優しく声をかける入居者様。その一言に、言葉にならない思いが込み上げ、目頭が熱くなる。介護はただ支えるだけでなく、心と心が通い合う場でもあるのです。日々の小さなやり取りが、誰かの励みや癒しになることを忘れずにいたいものです。そして、ふとした言葉がどれほど人の心を温かくするかを改めて感じました。思いやりの連鎖が広がる場所、それが介護の現場なのかもしれません。

優しくに連れて vol.28



「あんたどこから来たの?」
「大阪から」
「お嫁に来ました」



「遠くから来たんだね」
「頑張ってるねえ」
「ありがとどうもありがとうございます」

