



夏になります。毎回伝える事は、水分補給と温度調節です。冷房が苦手の方が多いのですが、隣の部屋を冷やして隙間を開けて冷えた空気を送るようにすると、涼しく過ごせます。保冷材の活用もお薦めです。首・脇・足の付け根は太い動脈が走っていますので体温を下げるときは、そこを冷やします。「お昼寝」を取り入れながら体に無理のないよう夏を過ごしたいですね(*^_^*)

さて、我らの瀬戸先生は「夏男？」でありまして、夏至が近づくと元気になります半袖の先生の腕がたくましいという声もあります。今年の夏も暑さに負けず「夏男？」は元気に伺います！(^o^)/

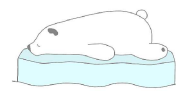
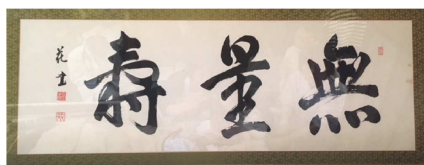


#名誉会長
&
曾孫ちゃん

往診のひとコマ

Hさんは夏が来ると 104 歳！娘さん達の介護でベッドに寝ながらもよく喋り、帰る時には手の甲にチューしてくれるサービスもありの癒しのおばあちゃんです。ベッドの右上には、Hさんを上から見下ろすように「無量寿」と描かれた額が掛けられています。大きく力強く堂々と書かれた字からも意味深い何かを感じられ、ご家族に聞いてみたら、Hさんが 80 歳頃に書いたとのこと。「無量寿」とは直訳すると「限りない命」で、浄土真宗の教えでは「阿弥陀如来」を表す言葉だそうです。何か大きなものに守られている安心感が元気の源なのですね(*^_^*)

*写真を参照↓ ご利益がありそうです！



お昼寝



「お昼寝」ってサボってるイメージがありませんか？実は脳や体の疲労を取り除く、科学的にも正しい習慣なのだそうです。睡眠により、記憶が定着・情報が整理されたり、体が修復されるといわれています。条件を満たせば、「お昼寝」は集中力・記憶力をアップし作業効率化を図るのです！

ポイントは①20～30 分の仮眠②光・音は避ける③午後 3 時まででお茶・コーヒー等カフェインを摂って寝ると目覚めがいいそうです。

これから夏本番になります。体力維持・夏バテ防止に「お昼寝」も有りです！

夏の果物の王様「すいか」

夏の風物詩の「すいか」は水分が 90%以上で豊富。さらに糖分、カリウム・カルシウム・マグネシウム等のミネラルが含まれているので、微量の塩分を加えるとスポーツドリンクと同じ効果があります。しかも低カロリーで食物繊維が豊富。ビタミンA、C、リコピンなど美肌効果も嬉しいです。お薦めは「朝スイカ」！水分豊富で食欲の落ちる夏場でも口に入れやすく、脳が睡眠中に消費したブドウ糖を手軽に補給できます朝から頭をしゃっきりさせるのに一役買ってくれそうです。

みんなを笑顔にする「スイカ」は見た目も形も色も中身もまさに王様です！！