



# 夏バテ、していませんか？

## ～夏バテの危険度チェック～



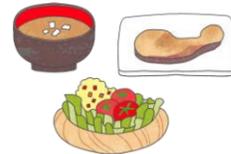
夏バテ症状には・全身の疲労感・無気力・イライラ・むくみ・下痢・体がだるい・微熱、熱っぽい・食欲不振・立ちくらみ・便秘 などがああります。夏バテを予防、改善するには、食事や生活習慣を見直すことが大切です。

ポイントは「**バランスの良い食事をとること**」「**水分をしっかり補給すること**」「**ぐっすり眠って体を休めること**」「**軽い運動をして適度に汗をかくこと**」です。

現在夏バテの症状がなくても、いつ夏バテになるかわかりません。下のチェックリストを読んで自分に当てはまる項目の点数を合計してみてください。合計点が夏バテ度になります。

(出典：NHK出版「きょうの健康」)

1	夏は食事をつくるのが面倒	1点
2	最近、同じようなものを繰り返し食べている。	2点
3	食事はあっさりしたものや、のどごしのよいものばかり食べがちである。	3点
4	暑いので、つい火を使わない料理が多くなる。	1点
5	夏になってから、食欲がすまない。	2点
6	のどが渇いてしょうがないので、ジュースや炭酸を1日1リットル飲み干してしまう。	3点
7	食欲がないときは、食事をスイカやアイスクリームなどですませることがある。	3点
8	焼肉、うなぎ、豚カツなどを夏バテ防止によく食べている。	2点
9	日中は暑くて動く気がせず、家でダラダラと過ごしてしまう。	2点
10	汗をかかないよう、水分はできるだけ控えている。	2点
11	部屋はクーラーをガンガンにきかせている。	1点
12	寝苦しいので、寝不足の日が続いている。	2点
13	夜遅くまで、テレビを観たり、ビデオ鑑賞や読書をしている。	2点
14	食欲がないので昼食を抜いて、夜涼しくなってからまとめて食べることが多い。	3点
15	夏はつい仕事帰りにビアガーデンに立ち寄ってしまう。	2点
合計		点



【判定】		
22～31点	完全に夏バテ・・・	自分でも夏バテだと感じているのでは？食生活などを見直す必要があります。
8～21点	夏バテ予備軍・・・	今は自覚なくても体は少しずつ夏の疲れをためこんでいます。早めに対策しましょう。
0～7点	夏バテ知らず・・・	今のところ夏バテの心配はありません。でも、暑い日が続く間は今のコンディションを維持するように、気をつけましょう。

暦は9月になりますが、まだまだ湿度も高く残暑厳しくなりそうです。上記のポイントを踏まえて、上手に短い夏を乗り切りましょう！

## 目にも休暇を

テレビに始まりコンピュータから携帯電話まで、様々な機器に使われている液晶モニタは、長時間使用し続けることで目にはかなりの負担をかけています。これにより肩がこったり眠れなくなったりと様々な症状が出てしまうことをVDT 症候群と呼び、現代病として広まっています。特に私のようなコンピュータ事業者には重要な問題です。本日は、普段私たちがこころがけている様々な対策を紹介したいと思います。

画面を見続けて目が疲れたなと感じた時は、画面を離れて山などの遠くの景色を見ることで緊張をほぐすことができます。目が痛いほど疲れた時には、熱いタオルを目の上に載せて数分間休んでください。また、就寝三十分前からは携帯電話等の画面を見ることを控えましょう。目が疲れるだけでなく、安眠できなくなってしまうことがあります。

それでも疲れが取れない時はマッサージを試してみましょう。人さし指の腹を使って適度に力を入れ、目頭から眉の付け根、眉の中央から眉の終点までをなぞります。次に目の下の骨を目頭側から目尻側までゆっくりとなぞります。ポイントはあまり力をいれすぎず、ゆっくりとやること。これだけでも随分と楽になるはずですよ。

画面を見る時間を減らすことが一番の対策であるとは言ってもありませんが、現代社会ではなかなかそうはいかないという方も多いのではないかと思います。日常から切り離すことができないものだからこそ、長く安全に使うために気を配ることが肝要です。

心の架け橋いわてではコンピュータをはじめとしたICT 技術を使って生活を豊かにするためのICT サロンを開催しています。私も講師として参加しておりますので、お気軽にご参加頂ければと思います。

認定NPO 法人心の架け橋いわて 情報システム管理担当  
株式会社クリアフィックス 瀧澤寛之

## 焼きいかめし

材料 (いか1ばい分)	作り方
いか 1ばい	① いかは、ツボ抜きにし、足の部分は、みじん切りにする。 ② 青じそは、みじん切りにする。 ③ いかの足は、Aの調味料で炒めておく。 ④ ご飯に白ごまと②、③を混ぜ合わせる。 ⑤ いかに④の材料を入れ、楊枝で中身が出ないように止め、Bの調味料を加えて蒸し焼きにする。 ⑥ Cの調味料をよく混ぜ合わせておく。 ⑦ ⑤に火が通ったら、食べやすい大きさに切り、⑥を添える。
ご飯 100g	
白ごま 小さじ1	
青じそ 4枚	
A しょう油 小さじ1	
酒 小さじ1	
バター 15g	
B しょう油 大さじ1	
酒 大さじ1	
C マヨネーズ 大さじ2	
わさび 小さじ1/2	
青のり 少々	

エネルギー：661kcal 食塩相当量：5.3g



### 【コメント】

- ・ ご飯を使うので、手早く作ることができ、加熱するときにあふれることが少ないです。
- ・ 少し冷めてから切ると、中のごはんが飛び出しにくくなります。
- ・ わさびの代わりに七味唐辛子をマヨネーズに混ぜてもおいしく食べられます。



# 2017年9月 サロン行事予定



日	月	火	水	木	金	土
<b>お問い合わせ</b> 生活支援相談員 ☎080-2826-9834 エールサポートセンター (小鍬) ☎0193-41-2006 ぬくっこハウス (浪板) ☎0193-44-3266 和野っこハウス (大槌) ☎0193-42-8708		川端です！ 訪問やサロン活動に おじゃましていますので、 今後ともよろしくお願い します！ 		<b>1 大安</b> 「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス  県営屋敷前アパート ひだまりサロンの 様子です		
		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7 大安</b>
赤浜第3仮設 ラジオ体操 の様子です 	「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場：ぬくっこハウス	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：白澤寺野 ふれあい集会所 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：吉里吉里第6仮設	「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス 	「民謡ショー」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス  安渡名物 つげ木 だんご	
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13 大安</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
ありがとう ロックフェス花火！ 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：赤浜・赤浜第4仮設 「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス	赤浜第3仮設 ひだまりサロンの 様子です 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：小鍬第2・17仮設	「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス 	「和野っこ敬老会」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス 	
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19 大安</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23 大安</b>
横浜国立大学 からサロンに おじゃましています！ 	「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス 「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場：ぬくっこハウス 敬老の日 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：大ヶ口1丁目町営 住宅 	福田さん 沼崎さん  東北福祉大学から の実習生です (^o^)/ お世話になり ました！	「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス  一緒に野球しましょう！	<b>秋分の日</b> <b>水水</b> 	
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29 大安</b>	<b>30</b>
もんバガールズ？ 	社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：源水町営住宅 「和の湯」 10:00~15:00 会場：和野っこハウス		社協主催 「ひだまりサロン」 10:00~11:30 会場：大槌第6仮設 よ市 ピザ！おいしく 頂きました(^o^) 	「レクリハ」 10:30~11:30 会場：ぬくっこハウス よ市 釣れるかな？ 	「カラオケ交流会」 10:00~12:00 会場：和野っこハウス よ市 キッチンカー 	よ市 自衛隊展示 