

梅雨がなかなか明けませんね。昔は梅雨に入ると寒くてヒーターを点けたものですが、最近はムシムシすることが多いですね。梅雨が明けると、ひまわりと朝顔とコスモスが一緒に咲き始めます。温暖化の影響を強く感じますね。今年は猛暑になるとの予想ですが、コロナでマスクをしながらの猛暑・・・考えただけでも気が滅入りますね。今回のひかる通信では、夏を涼しく過ごす対策等をご紹介します。冷たい飲み物でも飲みながらゆっくりお読みください。



ひかるには、70歳から96歳までの利用者様がおられます。年齢を重ねると、若い時のように思うように体が動かなくなり、動作もゆっくりになってきます。それでも「あ～。もうだめだわ～」と思わないのがひかるの利用者様のいいところです。うまくできなくても「やる」「できる」と前向きなところは、すぐにあきらめてしまう若者世代は、見習わなければなりませんね。

## まだまだ若い者には負けられません！



料理は任せて



掃除はきれいに

### 食事で認知症を予防しましょう その2～大豆



今回は「大豆」です。みそ・納豆・豆腐等、日本人にはなじみの深い大豆ですが、大豆にはコレステロールを低下させ、高血圧やがんを予防する効果があると言われています。認知症の発症には、高血圧・動脈硬化・高脂血症という生活習慣病が大いに影響していることが分かっています。大豆の成分の効果をもっと上げるには、血液をサラサラにする、玉ねぎ・キャベツ・らっきょう・ニンニク等と一緒に摂るといいですよ。最近「おから」食べてますか？おからに、たまねぎや旬のキャベツを細かく切っていれると甘味が出て美味しくなりますよ。

### 新しい仲間の紹介



動物好きの利用者様が多いのですが、なかなか動物と触れ合う機会がありません。まして、コロナで外出もままならない毎日です。退屈な思いをしている利用者様の心が少しでも癒されるように、トイプードルがひかるの仲間になりました。時々出勤していますので、お散歩の時声をかけてくださいね

### 暑さ対策 「暑い時は手のひらを冷やすといい？」

暑い時には、冷たいタオルや保冷材などで体を冷やす方が多いと思いますが、どこを冷やすと効果的なのでしょう？一番効果的なのは「手のひら」だそうです。手のひらには体温低下機能があるのです。氷や、凍ったペットボトルで急激に冷やすと、血管が縮み、血液をうまく冷やす事ができなくなります。冷蔵庫から出してしばらく置いたものを（12度から15度）ただ手に持っているだけでいいので、お金もかかりませんし、出かける時は飲みながら歩くことで脱水予防になります。手が濡れてしましますが自然に乾くまで拭かない方がもっと効果的だそうです。しかし、熱中症と思われる場合には、手のひらだけを冷やしていたのでは間に合いません。首 脇 鼠蹊部を速やかに冷やしながらか反応がなければ救急車を呼びましょう。

### お悔み



七夕の夜に星になり  
ました。物知りな方  
でした。ので沢山の事  
を教えた。ありがとうま  
ざいました。がとうござ

