

夏の養生と薬膳のご紹介

薬膳アドバイザー 福島鳳林

夏は一年でいちばん体力を消耗する季節です。暑さによって大量の汗をかくので、気と津液(しんえき)を消耗します。夏は五行で「火」に属し、臓腑では「心」との関係が密接です。この時期、人は暑邪(しょじゃ)に冒されやすく、同時に蒸し暑い日本では湿邪(しつじゃ)を伴う「暑湿の邪気」にも注意が必要です。外が暑いから、部屋の中が冷えていても、つい冷たいものを食べてしまいがちです。そのため脾胃の水分代謝が悪くなり、様々な不調が起こりやすくなってしまいます。高温多湿で風が吹かない日、日差しが強い日には熱中症になりやすいので、高齢者など体力のない人は特に注意が必要です。

夏養生のポイントは旬の野菜、果物、穀物、豆類などを中心に、魚や肉なども適量加えてバランスよく、消化にもよい食事にし、適度に酸味や塩分を加えるとよいでしょう。冷房の効いた室内にすることが多い人はお腹を冷やしすぎないように、冷たい飲み物を抑えましょう。またすこし塩分を加えた水をこまめに飲むことが大切です。※服薬している方は主治医にご相談ください。

夏にとる良い食材はニガウリ、トウガン、レンコン、トマト、キュウリ、レタス、セロリ、スイカ、メロン、桃、ビワ、レモン、梅、大麦、小麦、豆腐、緑豆、豚肉、菊花茶など。

薬膳アドバイザー養成講座「体質・症状別薬膳の実践」より引用



ほっとサロン7月のお知らせ

● 絵手紙 ※通信講座

- ・テーマ:「暑中見舞い」
- ・担当者: 和川法子さん
- ・資料代: 600円



● パステル画 ※教室

- ・テーマ:「暑中お見舞い」
- ・日時: 7月22日(金) 13時～15時
- ・担当者: 太田慶子さん
- ・資料代: 600円



● 押し花 ※教室

- ・テーマ:「フラワーポーチ」
- ・日時: 7月26日(火) 13時～15時
- ・担当者: 西村久美江さん 資料代: 1000円

ご利用お待ちしております

● 介護相談・よろず相談

- ・福祉制度、介護方法に関して
- ・何をどうすればいいかわからない
- ・相談機関等の情報提供
- ・悩み・不安な気持ちを聴いてほしい
- ・介護福祉士及び有資格者対応

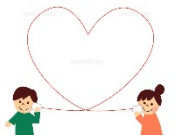


● きずな電話 安心と喜びのつながり

- ・対象: 会員の皆さま
- ・月1回、1回10分程度

● マンツーマンスマホ教室

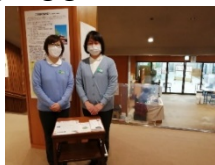
- ・希望者の皆さま ※事前予約制
- ・スマホ、LINE、ZOOM等の使い方



本仏殿階段下にて対応

- 7月1日(金)・10日(日)・15日(金)
- 8月1日(水)・7日(日)・18日(木)
- 対応時間: 9:30～10:00

- 月刊「ほっとライン」手渡し
- 介護相談予約の受付
- 健康&福祉関連の情報提供
- ほっとサロン申し込み
- 年会費の支払い ● しあわせの箱募金



地域福祉貢献活動のご紹介

今年3月より孝道山からお近くにある済生会神奈川病院1階フロアに、マイトリーヘルプサービスほっとサロン作品、「絵手紙」「押し花」を展示しています。患者さま、医療従事者の皆さまに「ほっと♥一息」となれば有難いです。

