

4月から新しいスタッフが加わりました!

- Q 以前のお勤め先は?
藤枝市立総合病院
- Q 看護師歴は?
24年目
- Q 特技はありますか?
人見知りをしないこと
- Q 好きな食べ物は?
チョコレート
- Q 看護師以外でやってみたい職業は?
アパレル販売員
- Q 休日の過ごし方は?
友達とランチや買い物
- Q 趣味は?
旅行 海外はハワイが良かったです
- Q 患者様へ一言お願いします
早く顔を覚えてもらえるよう、がんばります。

看護師 塚本直子

夏バテ予防

暑くなって体温があがると、汗を出しますが、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温調節が難しく、熱が体内にこもって疲れやすくなります。



また、食生活では暑さによって

暑い⇒だるい⇒食欲がない⇒飲料水の取りすぎ⇒消化力の低下⇒食欲不振という悪循環が起こります。その前に生活のリズム整えましょう。

からだのだるい。食欲がない。眠れない。になる前に・・・

✗ 暑いからといって冷たいものばかり
⇒胃腸不良原因、食欲不振

○ バランスの良い食事
1日、三食決まった時間に食事を摂る。

クエン酸は疲労回復に役立ちます。
(レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど)

バランスの良い食事

たんぱく質 卵、肉、魚、牛乳

ミネラル 牛乳、海藻

ビタミン 野菜、くだもの

※ いろいろな種類の食品を摂りましょう。

睡眠

夜更かしをせず、たっぷり睡眠時間をとって、疲れを翌日に持ち越さない



運動

日差しが弱く、涼しい時間帯にウォーキングやラジオ体操。こまめに水分補給



入浴

ぬるめのお湯にゆっくり入ることは、自律神経の働きを整えリラックス。



今年の新茶は飲みましたか？



八十八夜に摘んだお茶を飲むと「長生き」できる？

お茶の葉は、冬の寒い時期にゆっくりと養分を蓄え、春になると少しずつ芽を出し始めます。このため、いち早く芽吹いた茶葉を収穫してつくった新茶（一番茶）は、その後に摘まれる茶葉よりも栄養価やうまみ成分が多く含まれているのです。昔の人びとは経験的にそれを知っており、「新茶を飲むと病気にならない」「八十八夜に摘まれたお茶を飲むと長生きできる」などと言い伝えてきました。

2020年の東京オリンピック、おもてなしの心を大切に、**急須でいれたお茶をウェルカムドリンク**にしようというプロジェクトがあります。

飲食店でもソフトドリンクをウーロン茶だけでなく、日本茶も取り扱うところが増えればいいなと思います。

普段の食事、ティータイム、お酒の席など、生活のさまざまな場面にお茶があるだけで、ほっとひと息つけますね。



この間、子供の運動会へ行ってきました。今までなかった子供たちの応援席にテントが張っており、びっくりしました。梅雨前にも関わらず、年々日差しが強くなってきたように感じます。熱中症対策、事前に防ぐこと大切です。松本 薮崎