

令和8年7月号

【第384号】

ふれあい

発行 知立市福祉の里八ツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市八ツ田町泉43番地 Tel45-7287（講座直通）

（知立市福祉の里八ツ田内） Tel82-8833（代表）



扇子入れ と 小物入れ

布の小物作り講座 加藤美津子さんの作品

今月は、「やさしい英会話」講座をご紹介します。

最近、何か月かけて歌舞伎の演目にもある「勧進帳」の物語を読み、意味を調べて学習しています。内容をなんとなくでも理解している題材なので、日本語に訳すにつれ、おぼろげだった内容もはっきりわかり大満足！

休憩後の後半は、ずいぶん前に福祉まつりでステージ発表したカーペンターズの「Sing」を久しぶりにみんなで歌って充実した時間を送っています。



過去の英会話講座の様子

この時季に気を付けたい隠れ脱水と水分補給



暑い日々が続いていますが、この時季に気を付けたいのが、隠れ脱水です。人間は、赤ちゃんの頃は体重の約80%が水分ですが、加齢とともに減少し、60歳頃には約50%にまで下がるといわれています。それは、筋肉が水分の貯蔵庫であるため、加齢や運動不足による筋肉量の低下で貯蔵できる量が減るからです。それに加えて、脳の脱水を知らせるセンサーが鈍ることで、のどの渇きに気づきにくく、気づいた時にはかなり脱水が進んでいる状態になるのです。このことが夏場の心臓や脳の血管を詰まらせるトラブルの要因ともいわれています。たとえ除湿された室内で汗をかかなくても、エアコンによって体の水分は失われるため、こまめな水分補給が重要になってきます。そこで、脱水を調べるための簡単なチェック方法があるので掲載します。

脱水かどうかチェックしてみましょう！

- 1, 手の甲をつまみではなす
- 2, 手をはなして3秒以内に元に戻ればOK！



- 1, 手指の爪を強く押す
- 2, 2秒以内に白からピンクに戻ればOK！



どちらの方法でも大丈夫です！

隣のページにつづく

水分補給に麦茶はいかがですか？

麦茶の健康効果と注意点



ここ数年、抹茶や和紅茶がブームになったりして、現代では、お茶（飲み物）の種類が増え、みなさんいろいろなものを飲まれていると思いますが、昔は、夏の定番飲料といえば麦茶というくらい代表的なものでした。

その歴史は古く、半世紀も前から庶民の飲み物として親しまれていますが、昨今、麦茶がもつ健康効果が明らかになり、再注目となっているようですので、今回は麦茶の健康効果をお伝えします。

【胃腸の粘膜保護】

麦茶の成分が胃腸の粘膜を保護し、不調をやわらげる効果が期待できます。その場合は、冷たく冷やした麦茶ではなく、常温やぬるめのものを飲むようにしましょう。

【抗酸化作用】

抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれており、活性酸素を中和したり細胞を保護したりします。体内の酸化を防ぐことにより、美容効果や老化防止、生活習慣病予防にも効果が期待できます。

【虫歯予防】

麦茶の元となる焙煎大麦には、微生物の生成や虫歯予防が期待できます。

【血流改善とリラックス効果】

麦茶は、飲んだ数十分後から血液サラサラ効果が期待できます。これは、麦茶特有の香ばしい香りの成分「アルキルピラジン」が血流を促進し、血液をサラサラにすることで、血流を改善し、血栓や高血圧予防にも効果的です。

また、香ばしい香りで副交感神経を刺激し、心身の緊張をやわらげる作用があるため、リラックス効果も得られます。就寝前に飲むことで、スムーズに入眠でき、ノンカフェインのため、睡眠の邪魔をせず、就寝中には血液サラサラ効果で血栓予防もできるので、多面的な効果が期待できます。この季節、夜中に足がつる方にも麦茶は効果的だそうです。

このようなたくさんの効果を持つ麦茶ですが注意も必要です。大麦アレルギーの方は飲水しないようにしましょう。熱中症対策にも適していますが、微量ながらカリウムが含まれているため、腎臓の悪い方も控えるようにしましょう。いくら体にいいからといって飲みすぎると、ミネラルバランスを崩し、むくみが出たり下痢をしたりするので、飲みすぎには注意しましょう。

また大麦には、たんぱく質やでんぷんが含まれていることで、水や緑茶にくらべて腐敗しやすいのが難点です。少しでも雑菌の繁殖を防ぐため、口をつけた麦茶の水筒やペットボトルを長時間常温で放置したり、暑い車内に置きっぱなしにしたりせず、なるべく涼しいところに保管し、その日のうちに飲みきるようにしましょう。

令和8年7月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			太極拳		陶芸	
5	6	7	8	9	10	11
休館日	えほん スマホ		ちぎり絵	布の小物作り	書道	
		火曜チクチク	笑いヨガ デフ		健康体操	
12	13	14	15	16	17	18
休館日		ペン習字	絵てがみ		歌う会	
	パソコン	英会話			陶芸	
19	20	21	22	23	24	25
休館日	海の日		フラワー		書道	
		火曜チクチク			健康体操	
26	27	28	29	30	31	
休館日		ペン習字				
	パソコン	英会話				

10:00～12:00 て作りえほん・ペン習字・太極拳・ちぎり絵・絵てがみ
フラワーアレンジメント・布の小物作り・歌う会・書道

13:30～15:30 パソコン・英会話・火曜チクチク・笑いヨガ・デフサロン
健康体操・陶芸

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当：宇留生(うるう)・深川