

熱中症予防には牛乳を飲もう！

熱中症予防に効果的な飲み物といえば、スポーツドリンクですが

もう一つ熱中症に効果的な飲み物…「牛乳」があります。

牛乳には「アルブミン」というたんぱく質が含まれていてアルブミンには

血管内に水分を引き込んで**血液量を増やす**作用があります。

血液量が増える事で皮膚に近い末梢の血液量も増え、汗をかきやすくなったり、

皮膚表面から熱を放散する機能が高くなったりします。つまり、**体温を調節しやすくなる**ります。

牛乳を飲むタイミングとしては、**体を動かした後**が効果的と言われています。

牛乳が苦手な方もいると思います。その様な方には**ヨーグルト**などの乳製品でも代用可能です。

夏の暑い時期、スポーツドリンクだけでなく牛乳も用意しておくといでしょう。

ケアプランセンター清徳会からご案内

ケアプランセンターは、家での介護の相談窓口です。
介護でお悩みのことなどお気軽にお電話下さい。
相談は無料。土、日、祝日可
《担当/センター長 中島》Tel.0577-36-5565（新宮園）

編集後記

たくさんのご家族・ボランティアの方のご協力のもと、南風園一番の行事「夏祭り」を行う事ができました。あいにくの天気にはなりましたが、入居者の方々は大変喜ばれていました。ありがとうございました。
これから夏本番です。暑さに負けずに過ごしましょう。

<http://www.seitokukai.or.jp/>

みなみかぜ

Minamikaze

104

〒506-0032

岐阜県高山市千島町 1257-2

TEL (0577)33-3730

FAX (0577)33-3751

nanpuen

特別養護老人ホーム

2013.8月号 南風園

みなみかぜ

発行/社会福祉法人清徳会 特別養護老人ホーム南風園 平成25年8月
写真撮影 古朝



夏祭りのはじまり
はじまり!



司会者の2人。



今年のテーマは、

梶田隆太様による
トライアルバイク。



裏山からの訪問者。
夏祭りを見学中?!



協力しておこなっています。
素敵に生けることがで
きました♪

オープニング。

飛騨高山高等学校太鼓部の
みなさんによる迫力ある太鼓
で幕開けしました!



生け花



いつ聞いても素敵ですね。
坪内流飛呂之学会と三味線同好会のみなさんの演奏に
合わせて、恒例の「飛騨やんさ」を踊りました。



今年も多くのボランティアの皆さまの
おかげで無事に南風園の夏祭りを開催す
ることができました。
ありがとうございました。