



~~日に日に暑くなっていますね~

いつもありがとうございます、管理者の羽田です。

ガンや糖尿病、認知症などはある程度遺伝するそうなんですけど・・・
糖尿病で言うと64%で遺伝するそうなんです。

病気の遺伝子があるとしても、すぐに病気が発症するわけではなく、
「慢性炎症」による細胞の酸化が続く事で、病気遺伝子が働きだして
じわじわと病気を悪化させてしまうそうなんです。
なので私たちは「慢性炎症」を抑えるように
適度な運動としっかりと野菜を食することが大切なんです。
これからの季節は夏野菜がたくさん出てきます。
あなたの好きな野菜をベースにして、一日350グラムを摂るように心がけてはいかがでしょうか？



〒581-0032

8:30~17:30(日曜日休み)

R&B 八尾市弓削町3-27 TEL&HP:FAX:072-968-7739
中澤ビル1階 <http://rb-yao.com/>

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
○	×	○	×	×	×

〒581-0095

8:30~17:30(土・日曜日・祝日休み)

R&Bぷらす 八尾市田井中4-31 TEL:072-940-6640
FAX072-940-6641

こんにちは、職員の齋藤です。

こんにちは、蝉の声も一際大きくなり暑い日が続いています。

私もいつもの夏を迎えたつもりでしたが、
なんと昨日までは腕のシミの数が少し増す
程度だったのがなんということでしょう。



今年は初のシワのお目見え。顔のシワは付き合いが長いのですが・・・（本来ならこちらを気にすべきですよネ）66歳になり、腕のシワを見て、初めて焦りました。

薬用のシワ改善美容液マスクとやらを買ってパックを
してみたり、かのデヴィオーブナージェルを取り寄せて
塗りたくってみたりこれは卵殻膜で老化をストップ
するというもので、肌の生まれ変わり（ターンオーバー）を助けるそうです。一般的にターンオーバーは20代で約28日、40代で残念ながら60代の記載はなし、子供の頃実家でニワトリを飼っていて、卵とは縁もあったのに“ことすでに遅しかも”

美も大事ですがやはり健康な身体が一番ですよネ。



利用者様に一番年の近い私が皆様の先頭を走れるように頑張りますので夏バテしないように元気に夏を乗り切りましょう。筋肉の老化ストップです。

～夏の注意しないといけないこと～

夏バテで食欲なくなっている方もいるかもしれません。夏の注意しなければいけないこととしては、熱中症です。

熱中症により救急搬送された人を年齢別に見てみると、約半数が満65歳以上と高齢者の割合が最も多いことがわかります。なぜ高齢者は熱中症になりやすいのでしょうか。

- 体内の水分量が減っている

→加齢に伴い、食欲の減退や食べ物を飲み込む嚥下機能に障害が生じると、水分の摂取量が減ってきます。また、筋力の低下により、体液を多く蓄積する筋肉量が落ちることも体内の水分量が減ってしまう原因です。

- 内臓の働きが低下する

→加齢と共に低下する内臓の働きも脱水症を引き起こす要因です。

- 感覚機能が低下する

→認知症や加齢によって暑さや喉の渇きなどを感じにくくなる等の感覚機能が低下することで脱水を起こしやすくなります。

- 病気や排泄障害がある

→糖尿病での多尿や、排泄障害、排尿などの病気により、体内の水分量が減ってしまうことがあります。

- 薬を服用している

→血圧を下げる降圧剤や心臓の薬など利尿作用を含んでいる薬により、体内の水分量が減ってしまうことがあります。

暑い夏ですが、熱中症に気をつけて乗り切りましょう。
また、適度に運動も行い体力低下も防ぎましょう。



熱中症の予防法

1日に必要な水分を定期的に補給する
(食事以外に約1ℓ～1.5ℓ)

部屋の温度や湿度の調節
夏は室温が28度、湿度は50～60%

