

7月7日（小暑・七夕）の午後、デビュー20周年を迎えた演歌歌手、原沢みなこさんが2年ぶりに垂水の里へおいで下さいました。当日は、近隣施設や地元の方々も来園され、会場は満席状態。体操も交えてのプログラムと明るく張りのある「みなこ節」に皆さん元気をもらい、楽しいひと時を過ごすことができました。



※トピックス① 歌謡ショー（7/7）



7月・8月行事予定

- | | |
|----------------------------------|----------------------------|
| 7/13（水）押し花の会様（14:30） | 7/30（土）土用丑の日 |
| 7/15（金）プリン選択 | 8/12（金）アイス選択 |
| 7/20（水）誕生祝い膳、小川ミエ様（14:30） | 8/17（水）誕生祝い膳 |
| 7/23（土）地蔵様の日 | 8/24（水）新発田ハーモニカ愛好会様（14:20） |
| 7/28（木）献血バス来園（12:30） | 8/28（日）大したもん蛇祭り（9:30頃出発） |
| 7/29（金）湯沢地区合同夏祭り（19:00）
夏祭りご膳 | |

※トピックス② 総合防災訓練（6/16）
 地元湯沢地区の方や近隣防災ネットワーク関係施設職員にも参加していただき、避難手順を確認しました。



垂水の里 栄養だより

先月半ばに梅雨入りした県内。沖縄ではすでに梅雨明けし、この後、各地で次々と梅雨明けを迎え、夏本番に突入です。暑くなると気になるのが「汗」。体がべたべたしたり、ニオイが気になったりといったイメージがありませんが、体にとっては大切な働きがあります。今回は「汗」についてお伝えします。

◆ 汗の働きと仕組み

- 人は汗をかいて熱を逃がすことで体温調節を行い、体温をほぼ一定に保っている
- 汗の成分は99%が水分で、残りは塩分やタンパク質、乳酸など
- 皮膚にある「汗腺」から、1日に1.5~2リットル程分泌される

◆ 汗の種類

- 加熱性発汗…気温が高い時や食後、運動した時に体温の上昇を防ぐためにかく汗
- 精神性発汗…緊張した時にかく、いわゆる「冷や汗」で、手のひらや足の裏、わきの下などから分泌
- 味覚性発汗…辛い物を食べた時に神経が刺激されてかく汗で、主に額や鼻から分泌される

◆ 良い汗と悪い汗

- 良い汗…水に近いサラサラとした状態の汗

蒸発しやすいので、体温調節に役立ち、ニオイの原因になりにくい

- 悪い汗…体に必要なミネラル分が汗に出てしまって、ベトベトした汗

ミネラル分の多い汗は蒸発しにくく、体温調節がうまく行われにくいので熱中症の原因となることもある。ニオイ成分の「アンモニア」を含むためニオイの強い汗になりやすい

◆ 良い汗をかくポイント

- 水分をしっかりとる → 1回にコップ1杯程度の水分を、起床時、食事中、食事と食事の間、風呂の前後、寝る前など、回数に分けて飲むようにしましょう
- 体を冷やしすぎない → 体が冷えていれば汗はかかないし、また冷たい食べ物の食べすぎは内臓を冷やし、かえって疲れやすくなるので、根菜やしょうがなど体を温める食べ物で体の中から温める
- ウォーキングなどの適度な運動 → 適度な運動を継続することで汗をかく習慣をつけましょう
- バランスの良い食事をとる
→ 肉類中心の食生活は汗のニオイを強めることもある
また、副菜は汗で失われるミネラルを多く含むのでしっかり食べましょう
- ぬるめのお風呂にゆったりつかる

運動不足や冷房設備の普及で汗をかく機会が減ると汗腺の機能が低下して「汗をかけなく」なってしまいます。汗腺には、血液中に含まれるミネラル分をろ過するという働きがあり、この機能が低下すると、ミネラル分の多いベトベトした「悪い汗」をかくようになります。また、汗で体温調節ができないと、暑さが体の中にこもってしまい、熱中症の危険性も高まります。今年は「良い汗」をかいて夏を乗り切りましょう。

《 管理栄養士 伊藤 》