

# すぎな園 だより

れいわ ねん がつ にちはっこう だい ごう  
令和2年8月1日発行 第159号  
じゅうしょ まつやましきたよしだまち  
住所：松山市北吉田町77-95  
TEL：974-8310  
FAX：974-8340  
メールアドレス：suginaen.0704@song.ocn.ne.jp  
ホームページアドレス：www.m-tsunagu.jp/

## お届けします！『冷えは健康と美容の天敵！冷えの予防法』

なかなか梅雨が明けない今年の夏ですが、暑くなると頼りになるのがエアコン！ただ、気をつけておかないと、体が冷えてしまったという経験ありませんか？健康や美容を維持するためには体の冷えを改善することがポイントで、冷えは思っている以上に体やお肌に悪い影響を与えてしまいます。まさに冷えは健康と美容の天敵ともいえます。今回は冷えの予防について紹介しますので、ぜひ参考になさってくださいね。

### 【エアコンの使い方】

暑い時にはつい頼ってしまいがちなエアコンですが、上手に活用しないと知らず知らずのうちに身体を冷やしてしまいます。平常時は設定温度を28℃で、風向きを水平～上方向にしましょう。冷たい空気は下に溜まるので、風の向きを上にする事でムラなく部屋を冷やす事が出来ます。その際に、直接身体に風を当てないように注意して下さいね！

### 【ショウガで温まる】

基本的なことですが、毎日の食事や飲み物でも、冷たいものは避けるようにして、できるだけ温かいものを摂取するようにしましょう。特にギンギンに冷えたものは避けたいものです。体を温めるために代表的なものとしてショウガがあります。豚の生姜焼きといった食べ物や、生姜湯などの飲み物でショウガ取り入れると体がポカポカと温まります。意識的に摂取したいですね。

### 【お風呂タイムでリラックス】

とくに冷え性の人は、毎日のお風呂で基礎体温を上げていくように心がけていきましょう。健康な人の体温は36度～37度前後と言われていますが、中には35度台と体温が低い人もいらっしゃるようです。体温が低い人は免疫力も低く、様々な病気にかかりやすい体質といえます。そこで、毎日のお風呂で体温を上げる方法を実行してみたいかがでしょうか？まず、最低でも10分程度は湯船に浸かることを続けます。また、週に2回程度でいいので、体調の良いときなどに41度と高めの温度のお風呂に15分ほど浸かるという方法が基礎体温を上げやすくオススメです。

### 【足を温める】

体温を高めるには、足をしっかりと温めることが重要です。足湯もお勧めですが、靴下を重ねて履くことで体温も上昇していきます。夏でも靴下を使用するなど、足先を重点的に温めましょう。

### 【まとめ】

冷えは私たちの健康状態にさまざまな悪影響を及ぼします。身体を冷やす事で血管の流れが悪くなり、栄養分が順調に運ばれ難くなることで代謝機能が低下し、内臓などの働きが悪くなって不健康な状態になるといわれます。細胞の再生や分裂・修復など、身体の中で毎日に行われていることですが、この作業がとても遅くなると免疫力が低下します。私たち人間の体というのは、免疫力が働いて傷ついた細胞を修正してくれるから健康でいられるのです。また、代謝低下によって脂肪燃焼も落ちるため、肥満を招いてしまったり、肌細胞の再生が正常にできずに肌荒れの原因にもなりかねません。手先が冷えた、とそのままにしていると血の流れが悪くなって免疫力低下や、代謝低下など、健康と美容にとって最悪な状態を招くことになるのです。

いかがですか？暑いからといって何の対策もしないで過ごす事は自分の身体を痛めているのと同じことです。上手に活用する事で、身体をいたわりながら暑い夏を乗り切ってください。

文責：保田 さち子





しゆく！がいしゆくかつどうさいかい！！  
**祝！！外出活動再開！！！！**

7月3日(金)の外出活動は、伊予市にある「しおさい公園」に出掛けました。当日は見事に朝から雨！とても公園では遊べないので急遽双海町の「ふたみシーサイド公園」までドライブに出掛けました。ところがシーサイド公園は改装工事で中に入れず、そのまま最初の目的地しおさい公園まで戻り、アリーナのエントランスで昼食を食べる羽目に…。目の前に沢山の遊具があるのに雨で遊べない悔しさは、またの機会にリベンジしましょう！

文責：酒井 裕之



7月10日の外出活動はとべ動物園へ出掛けています。朝からあいにくの空模様で、雨が降ったり止んだりしている中すぎな園を出発しました。そんな空模様なので先に県総合運動公園の体育館前のベンチでお昼にしたのですが、お弁当を食べているときにも職員は空とにらめっこしてました。動物園へ移動しようとする頃には雨が断続的に降ってきたので、動物園へ行くのを断念してドライブへと予定を変更しています。伊予市にある新しく出来たJ R 四国の車両基地を見てから、中山町の道の駅までのんびりドライブしました。動物園へ行きたかった方々は残念そうで、雨模様の空に文句を言っていました。次こそは！という熱い希望を胸に、次回の動物園外出の日がよい天気であるように祈りましょう！

文責：若松 卓也

7月17日(金)は釣り外出に出掛けました。今まですぎな園には釣り竿が無かったのですが、今回初めて自治会で釣り竿を準備してもらえた事になったので、2本購入して頂きました。それを持って伊予市の森漁港へ出掛けています。順番に竿を持って釣りにチャレンジしましたが、引き潮と重なったり、釣れるまで待てなかったり、防波堤の近くに立つのが恐かったり、釣り竿が重くて筋トレのようになっていたり、各々の事情で総じて苦戦されていました。坊主では帰れないので園の近くの埠頭公園に釣り場所を変えると、運を味方に付けて数名の方がスズメダイを釣る事が出来ました。何とか釣る喜びを体験出来て良かったのですが、小さな獲物だったので食べれそうになかったのが残念でした。



文責：中野 力



**8月**

8月 6日(木) 料理活動(風班)  
 8月10日(月) 山の日  
 8月14日(金) 夏季休業日  
 8月21日(金) 外出活動(動物園)  
 8月28日(金) 外出活動(蕎麦打ち)

8月 7日(金) 外出活動(公園)  
 8月12日(水) 料理活動(鳥班)  
 8月19日(水) 料理活動(花班)  
 8月26日(水) 料理活動(月班)  
 8月31日(月) 避難訓練

文責：岡本 久美子