

発行/ YOJO リハケアステーションめぐろ 〒152-0012 東京都目黒区洗足 1-17-7

☎ 03-6452-3682 ホームページ <https://www.yojo-reha.com/>Eメール [yojo.houmon@gmail.com](mailto:yojo.houmon@gmail.com)

## 院長ご挨拶



こんにちは、院長の神原です。 8月といえば子供達が待望する「夏休み」の時期ですね。 キャンプやバーベキューなどのアウトドアも夏は絶好の季節です！ とはいえ、楽しいばかりが夏休みではなく、しっかりと宿題も与えられますよね…。 ところで、先日「夏休みの宿題」について面白い「ランキング」を見つけました。 それは、『子どもの頃、やりたくなかった夏休みの宿題ランキング』というものです。 ランキングのトップ3は【1位 自由研究】【2位 読書・読書感想文】【3位 日記（絵日記）】という結果でした。 私自身はもし余暇があったら取り組んでみたいと思ってしまう【自由研究】ですが、厄介に思っていた人が結構多かったんですね。 「何を研究しても良い」という事は、ある意味「何をしたらいいのかわからない…」という不安を生んでいたのかもしれないですね。 夏休みを過ごす子供達を見かけると、うらやましいと同時に「もっと自分も夏を楽しまなければ」と思ってしまう。 というのも、夏休みは期限が限られているため、だからこそ“この時間を精一杯遊ぶ”ことを子供達はするように思えるからです。 私たち大人も「時間というものは限られている」といったことを意識できるかどうか、とても大事なのではないかと考えさせられてしまいます。 さすがに子供の頃のように無邪気に毎日を過ごすことはもうできませんが、気持ちの部分では“限られた時間で精一杯遊ぶ子供達のように”を常に意識していたいものですね。 皆さんも充実した時間を過ごすため、この夏、大人な「自由研究」などいかがでしょうか？

院長 神原正悟

意味を勘違いしやすい慣用語  
「準備万端」と「準備万全」

A: ×「これで旅行の準備万端だ！」

B: ○「これで旅行の準備万全だ！」

## 【解説】

「準備万端」を「準備を終えた・完了した」という意味だと思いの方は多いかもしれませんが。 万端の「万」はあらゆること、「端」は端から端までという意味であるため、「完了した・終えた」の意味は実は含まれていません。

そのため、もし準備が完了しているという状態であれば、「準備万端、整いました！」という言い回しや、「準備万全」の方を使うと良いでしょう。

スタッフ伊藤の  
ボランティア レポート

「ふれあいサロン ピョピョ」ではストレッチなどを行う際、呼吸を意識しながら取り組んでいます。「なぜ呼吸が大事なのか」というと、しっかりと呼吸を繰り返すことでよりストレッチなどの効果が高まると考えられているからです。

具体的には、呼吸において吸う時は自律神経のうち交感神経が、吐く時は副交感神経が優位になり、吐く時に筋肉を伸ばすとより伸びやすく、呼吸により自律神経のバランスが整い、筋肉が伸びやすくなると言われています。こうした心臓や肺などの内臓の動きを調整する自律神経の動きと呼吸が深く関わりがあるからなんですね。

運動効果を高めるためにも、ぜひ呼吸を意識して取り組んでみましょう。

夏バテにならないための  
生活習慣術

## 【夏バテになりやすい生活習慣チェック】

夏バテになりやすい生活を送っていないか、まずはチェックしてみましょう。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 夏の食事は冷たい種類が多い        | <input type="checkbox"/> 夏は冷房の効いた部屋で過ごすことが多い |
| <input type="checkbox"/> 夏の食事は火を使わない料理が多い     | <input type="checkbox"/> 夏場の入浴はシャワーだけですませる   |
| <input type="checkbox"/> アイス・果物など冷たいものをばかり食べる | <input type="checkbox"/> 運動する習慣がない           |
| <input type="checkbox"/> 野菜はほとんど食べない          | <input type="checkbox"/> 就寝中もクーラーをかけている      |
| <input type="checkbox"/> 水分をあまり取っていない         | <input type="checkbox"/> 夜遅くまで起きていて寝不足がみ     |
| <input type="checkbox"/> 夏は冷えた炭酸飲料やビールが欠かさない  |  |



## 【診断結果】

## 〈チェックがついた数〉

- 【0～2個】健康的な生活を送っているため、夏も元気に乗り越えられることでしょう。  
 【3～5個】あまり健康的な生活ではないようです。チェックがついたところを改善するよう努力してみましょう。  
 【6～8個】夏バテになる可能性が高い生活を送っています。生活習慣をしっかりと見直しましょう。  
 【9～11個】すでに夏バテ気味ではありませんか？ 慢性的に疲れがたまっていると、他の病気まで引き起こす可能性がありますので、早めに対策を。

## 【夏バテにならないための4つの生活習慣】

## ①温かいものを食べる

暑い日は冷たくてさらさらとした麺類で済ませる方も多いと思いますが、**食事はあえて温かいものにして、肉・魚・野菜も意識して摂るようにしましょう。**



## ②冷房と上手に付き合う

冷房を全く使わないことも危険ですが、冷房が効いた部屋で1日中過ごすこともまた健康には良くありません。**部屋の風通しを良くする、就寝中は冷房を切る、扇風機を利用するなど、冷房に頼りすぎないことも大切です。**



## ③入浴時は湯船につかる

夏場の入浴はシャワーで済ませず、**湯船にしっかり浸かりましょう。** 湯船に浸かって体温を上げておくと眠りにつきやすくなります。また、入浴後は冷たい飲み物を飲みたくなりますが、夏バテ予防には**常温の飲み物**がおすすめです。



## ④適度な運動で汗をかく

普段から適度に汗をかいていないと、暑い時期にうまく汗をかくことができません。汗をかかないことは熱中症の原因にもなりますので、**日頃から軽い運動や湯船に浸かるなどして汗をかく習慣をつけておきましょう。**

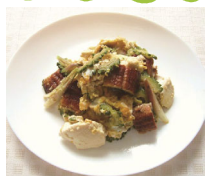
食卓にもう一品！  
簡単健康レシピ

## 材料（2人分）

- ・ゴーヤ……………130g
- ・塩……………小さじ1/2
- ・鰻のかば焼き……………120g
- ・みょうが……………20g
- ・ゴマ油……………小さじ1
- ・醤油……………小さじ1
- ・水……………3カップ
- ・木綿豆腐……………230g
- ・卵……………M玉2個
- ・酒……………小さじ1
- ・顆粒和風だし素……………1g

## 栄養価（1人分）

- エネルギー……………370kcal
- たんぱく質……………28.6g
- カルシウム……………266mg
- 食物繊維……………2.4g

ゴーヤとウナギの  
チャンプルー

## 作り方

- ① ゴーヤは縦二等分にカットし、ワタと種を取って薄くスライス。みょうがは軸を取り除き、縦に六等分にします。鰻のかば焼きは一口大にカットします。
- ② 木綿豆腐はかたまりのまま布巾で包み、上に重しをして余分な水分を出します。
- ③ フライパンに水・塩・ゴーヤを入れ、火にかけて10分ほどゆでます。フライパンのお湯を捨ててから、卵以外の材料をすべて入れ、木綿豆腐は少くすしながら全体をざっくりとまぜます。
- ④ 割りほぐした卵を加え、全体を軽くまぜたら完成です！

## ワンポイント！

鰻のかば焼きは、小さい骨も食べられて**カルシウム**をより多く取り込めます。また、**ビタミンA**や**B1**も豊富です。ゴーヤも**ビタミン類**や**カルシウム**が豊富な食材になります。

