



目次

- ①盆踊りとは
- ②夏バテの原因？ 症状！
- ③夏を上手に乗り切る生活法
- ④夏バテ解消のツボ
- ⑤今月の機能訓練

①盆踊りとは



盆踊りとは、盆の時期に死者を供養するための行事、またその行事内で行なわれる踊りです。もともとは仏教行事でしたが、平安時代、空也上人によって始められた念仏踊り（踊念仏）が、盂蘭盆の行事と結びつき、精霊を迎える、死者を供養するための行事として定着していったとの事です。

②夏バテの原因？ 症状！



夏バテは、なぜ起こるのでしょうか？

- ①汗をかく事による、水分、ミネラルの不足 →（脱水症状）
- ②暑さによる食欲の低下 →（栄養不足）
- ③暑さとエアコンによる冷えの繰り返し →（自律神経失調）
（症状）全身の疲労感・イライラする・むくみ・体がだるい
熱っぽい・食欲不振・無気力になる、・立ちくらみ
下痢・便秘

特に、お年寄りには暑さによって体温が上がって熱中症を起こし衰弱しやすいので注意が必要です。

③夏を上手に乗り切る生活法



- ①朝食を抜かないこと。できるだけ一定の時間に3食きちんと摂る。汗をかいたら必ず水分を補給する。
- ②適度な運動を行う。自律神経の働きを整え、ストレス解消や食欲増進にも有効。暑いシーズンは、朝と晩の日差しが弱く涼しい時間帯に、ウォーキングやラジオ体操など軽い運動をするといいでしょう。



- ③夜ふかしせず、たっぷり睡眠時間をとる。
- ④入浴で、ぬるめのお湯にゆっくり入ることは、自律神経の働きを整えて、心身ともにリラックスさせる効果があります。
- ⑤エアコンを使用する時は、外気温との差が5℃～6℃が理想
寝るときはタイマーを忘れずに！

④夏バテ解消のツボ

夏バテを解消する代表的なツボとして、下記の4つがあります。



①中脘(ちゅうかん)

弱った胃腸の働きを整え、丈夫にするのに最適のツボのひとつ
消化吸收の力を上げて食欲が出るようにするツボ

②気舎(きしゃ)

慢性胃弱、胃のもたれ、胃のむかつき、吐き気に効果的です。

③湧泉(ゆうせん)

元氣(源氣)が、泉のように湧いてくるところ。からだに元気が戻り、からだの疲れを取り除くのに効果があるツボです。
血流を整える為、のぼせ、冷えにも効果があり、又、自律神経を整える働きもあるので、気の落ち込みや高ぶりも、整える効果があります。

④足三里(あしさんり)

血流を促し、全身の疲れを取るツボです。胃腸を整える効果もあり、倦怠感、胃の機能低下、膨満感、精神不安定など、多くの症状に対応できる万能ツボです。

④今月の機能訓練

『下腿(膝から下)前面の筋肉(前脛骨筋)の運動』

(動作)



① イスに座って足を肩幅に開きます。
(つま先の位置は膝の少し前に出します。)



② かかとを床に着けたまま、つま先をゆっくりと上げ、床から浮かせます。

③ 次に、床から浮かした、つま先をゆっくりと下げ、元の位置に戻します。

この動作を10～20回繰り返します。

初めは少しずつ、慣れてきたら毎日続けるように心がけましょう。

(作用・目的)

前脛骨筋は、「弁慶の泣き所」と言われる部位の少し外側にある、脛(すね)の筋肉です。この筋肉がある事で、立つ・座る・歩く、などの動作ができるのです。
歩こうとする時に、つま先を上げる為に働き、一番負担のかかるのが、この前脛骨筋です。この筋肉は加齢とともに低下しやすく、筋力が弱ると、つま先が上がらず、地面をすり足で歩く様になります。

(効果)

歩行時に、つま先をしっかり上げる事が出来、すり足が改善され、つまずき難くなります。

いきいきデイサービスセンター

問い合わせ 伊南・伊藤・園田 まで

598-0021
泉佐野市日根野4097-2
ミヤコピア日根野102

電話：072-458-1990
FAX：072-458-1991
ホームページ
<http://www.k-eight.com/>