

すみやの暮らし in くらげんでランチ
たくさんのご来店ありがとうございました!



8月4日、毎月恒例となりました、すみやの暮らしとのコラボカフェ。今回のメニューは夏の疲れを吹き飛ばす爽やかなレモンとスパイスのカレーランチでした!

七ヶ宿産の新鮮野菜も盛りだくさんで、多くの方々に七ヶ宿の新たな魅力を発見してもらえる機会となりました。

今回は、9月28日に開催します。詳細は、配布のチラシやすみやの暮らし研究所のSNSをご覧ください。

※通称:くら研
**七ヶ宿
暮らし研究所
だより**

おたての夏休み思い出づくり応援プラン!

七ヶ宿の里山で思いっきり遊ぶことを目的に、「夏休み・手ぶらで自然体験会」を8月11日に開催しました。当日のプログラムはおたて周辺の河原を会場にした「楽しい川遊び」で、山形や東京から遊びに来た家族同士の会話も弾みました。子供たちは魚を見つけたり笹船をつくったり大はしゃぎ! みんなで楽しい時間を過ごしました。



9月6日 七ヶ宿の素材を使ったベトナム料理教室を開催します!

今までにない、七ヶ宿の素材の美味しさを引き出す挑戦! 仙台で、野菜や穀物を中心としたベトナム料理教室を主宰する「かいごはん」のたけやまかいさんを講師にお迎えし、暮らし研究所にて出張料理教室を開催します!

旬の野菜、そばやお米を使ってどんな味が楽しめるのか、乞うご期待! お子さん連れも大歓迎です。

日時: 9月6日(金) 11:00 ~ 14:00頃

先着10名・会費2500円 (七ヶ宿ファンクラブ会員の方は2000円)

ご予約は七ヶ宿暮らし研究所までお電話ください。

※申込締切 9月5日午後5時まで



くらげんCafé・街道HOSTELおたて 夏季休業のお知らせ

9月9日~9月12日の期間は、誠に勝手ながら暮らし研究所(くらげんCafé)・街道HOSTELおたてともに施設点検のため夏季休業とさせていただきます。ご不便をおかけしますが、ご了承くださいますようよろしくお願いいたします。



・七ヶ宿暮らし研究所 (七ヶ宿ファンクラブ事務局) TEL: 0224-26-6933
〒989-0632 七ヶ宿町字田中道下39-2

・街道HOSTELおたて TEL: 0224-26-8877
〒989-0657 七ヶ宿町字町裏81 ※ご予約はお電話にてお受けしております。

HP: shichikashuku-miyagi.co.jp



くら研HP

健康一ロ×モ

公立刈田総合病院内科 医師

Yuki
結城
Tsubasa
翼

脱水症の話
「ウォーターローディングを
実践しよう」

例年この時期には、脱水症・熱中症の患者さんで救急車の出動件数が増えます。熱中症は、それ自体が命に関わる危険な病態ですが、脱水によって脳梗塞や心筋梗塞になったり、尿の減少から膀胱炎・腎炎などの引き金になったりと、非常に怖い病態です。

スポーツの世界では有名ですが、ウォーターローディングという方法があります。これは、1日1~1.5Lの水を、5~6回に分けてこまめに飲むという方法です。1回で「がぶ飲み」はダメです。また、のどが渴いてから飲んでも遅いと言われています。水分の必要量は人それぞれ



れで、心不全や腎不全などで医師から制限を受けている場合はその限りではありませんが、一般的には体重当たり30~35ml程度、高齢者でも体重1kg当たり25ml程度は必要と言われています。70歳、体重50kgの方なら、平常時でも25x50=1250mlで、夏場で汗をかく場合にはさらに必要になります。

体重を測ってご自身の必要水分量を計算して、ウォーターローディングを試してみたいかがでしょうか。熱中症予防にきつと役立つはずですよ。

「さくら診療所」 所長 山本一博

ADL(日常生活活動度)を維持し拘縮を防ぐ

百歳になってもスポーツを楽しめれば幸せだろうと思います。でも年を取るにつれて病気やその他でADLが低下していくのが現実です。前回のお話は使わないことでADLを失う(廃用障害)のはもったいないというお話でした。

筋力をつけることは後でも可能なのです。でも関節が固まってしまえば(拘縮)そこが動くことは二度とありません。昔ある大きな施設で腰と膝が直角に拘縮している入所者をたくさん見たことがあります。おそらくは日中ずっと車椅子に座らされていたからだろうと思います。こうなると上を向いて寝ることもできません。七ヶ宿ではそういう方は少ないと拝見しています。デイサービスの職員さんたちがしっかりと動きを維持するように計画を組まれたり、デイへの移動そのものも時に大きく動かすことに役立っているのだろうと私は思います。

拘縮を防ぐのは動かすことで、これは自分で動かしても(自動運動)他人が動かしても(他動運動)構いません。現在動かせる範囲(可動域)まで例えば朝夕にでも動かすことで、今よりもADLが低下しないように気を付けることはご自身ご家族に役立つと思います。

前夜祭「七ヶ宿火まつり」開催!!

8月24日(土)、七ヶ宿ダム自然休養公園を会場に第33回「わらじで歩こう七ヶ宿」の前夜祭である「七ヶ宿火まつり」が開催されました。当日は天候にも恵まれ、東北最大級「採灯大護摩供」や花火大会が行われるなど、多くの人々で賑わいました。



**はみだし
ケイゴ**

このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲示して紹介するコーナーです。