





## 「ICT（情報通信技術）による テレビ電話の活用」について



医師：木村正人

テレビ電話の様子



在宅生活を継続する上で、利用者様のリハビリ進捗状況やリハビリ目標、利用者様・ご家族様の悩み（課題）解決方法の提案等を共有する事が大切になります。

with コロナ時代だからこそ、安全な手段で情報共有をおこなっています。

## 栄養課より

夏バテの症状といえば「食欲不振」を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。外気温と室内温度の差から自律神経のバランスが崩れ、胃腸の動きを整えることが難しくなってしまいます。



☆夏バテに効く食材として挙げてみました。

### ①夏野菜（トマト、茄子、とうもろこしなど）

汗をかいた際に必要となるカリウムや水分が豊富に含まれています。

### ②魚や かまぼこ

良質なたんぱく質が豊富に含まれています。かまぼこは脂質が少ない為効率よくタンパク質を摂ることが出来ます。

### ③鶏肉や豚肉・うなぎ

スタミナ増強の効果があると言われています。鶏肉は疲労回復に効果があり、豚肉やうなぎはビタミンも豊富で夏バテ解消に効果があります。

### ④梅干しやレモン

ビタミンCが多く、ストレス軽減効果や免疫力向上効果があります。