



かわらばん



【夏バテに負けない！生活習慣と栄養バランス】

(全国健康保険協会 健康サポート <https://www.kyoukaikenpo.or.jp>)

いよいよ夏本番、暑い日が続くと…疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか？これと言った病気ではないが、体の不調が続いてしまう…これはいわゆる「夏バテ」の状態です。夏バテ対策をしっかりと行い、暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。



●夏バテの原因とその症状●

- ①体内の水分・ミネラル不足⇒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返し⇒自律神経の乱れ。

●夏バテを防ぐ生活習慣●

(1) こまめに水分補給をする。

普通の生活においても毎日 2.5L の水分が身体から失われています。起床時や入浴後、スポーツ時には特に水分補給を心がけましょう。またこの季節は、熱中症予防の為に、水やお茶をこまめに飲みましょう。

(2) 設定温度は 28℃程度で外気温との差は 5℃以内に。

外気温との温度差や体の冷やしすぎは自律神経の乱れを招きます。寒さを感じたら衣類等で調節しましょう。夕方など涼しい時間帯に行う軽い運動は自律神経の働きを整える上で有効です。

(3) 睡眠をしっかりとる。

自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。睡眠中のエアコンは就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。

(4) 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける。

暑さで疲れやすく汗でミネラルを失いがちの体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。

●積極的にとりたい栄養素

- ①夏は消耗しやすいタンパク質の摂取。(肉、魚介、豆類、卵、乳製品等)
- ②糖質をエネルギーに変えて疲れにくくするビタミンB1の摂取。(ウナギ・豚肉等)
- ③ビタミンB1の吸収を高めるアリシンの摂取。(たまねぎ・ニンニク等)
- ④暑さによるストレスで消費されやすいビタミンCの摂取。

みなみ町農園で収穫した
トマトとオクラ♪
ビタミンCたっぷり！



～夏バテは症状が重く、日常生活に支障が出るようであれば早めに医療機関を受診しましょう。～

令和3年8月1日発行 (第198号)

発行元 医療法人社団 清新会 府中市地域包括支援センターみなみ町
府中市南町2-24-2 電話：042-336-1250

講座のご案内

オンライン体操講座 ～コツコツ体操～

8月16日(月) 14:00～14:45
地域包括支援センターみなみ町2階

定員：5名

講師：いきいきプラザ 運動指導員
骨粗しょう症予防の体操を行います。
いきいきプラザと包括みなみ町をオンライン
でつないで講座を行います。
持ち物：飲み物

お茶会

8月18日(水) 9:45～10:30
地域包括支援センターみなみ町2階
定員：5名



みなさんでお喋りをしませんか？
友達作りの場としてご利用ください。

はつらつ講座 ～膝痛・腰痛予防～

8月26日(木) 9:45～10:30
東部公会堂(南町6-55)

定員：8名

膝痛・腰痛予防の体操を行います♪
持ち物：上履き、飲み物

はつらつ講座 ～タオル体操～

8月31日(火) 13:45～14:30
西部公会堂(南町交番隣り)

定員：10名

タオル体操を行います。
身体を動かして心身ともにリフレッシュ！
持ち物：フェイスタオル
飲み物

家族介護者の集い

日頃、家族の介護をしている方、以前介護をしていた方など皆さんでお茶を飲みながら
気軽におしゃべりをしませんか？ 参加される場合は事前にお申込み下さい。
※新型コロナウイルスの感染状況により中止になる可能性があります。

8月24日(火) 13時45分～14時30分

場所：府中市地域包括支援センターみなみ町 2階

【各講座に参加する上での注意事項】

- ・事前申込み制になります。
下記申込み先にお電話で申込みください。
- ・当日は自宅での検温、マスク着用をお願いします。
- ・体調に不安のある方は、参加をご遠慮ください。

【申込み先】府中市地域包括支援センターみなみ町 ☎042-336-1250

～井戸端サロン木曜会からお知らせ～

感染症対策のためサロン活動はしばらく
中止となります。中止期間中は、
サロン便りを毎月発行しています。



みなみ町農園



そうめん瓜

