

第2向陽新聞



利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
8月に入り、日本各地で厳しい暑さが続いております。猛暑日が続出し、夜も気温が下がらず寝苦しい熱帯夜が続いております。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣類を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。こまめに水分補給と塩分補給を心掛けて過ごしましょう！

夏バテは防げる！夏の暑さに負けない食事

年々夏の暑さが厳しくなっているのを感じませんか？今年も夏を乗り切るために暑さに負けない体づくりをしましょう！
夏バテとは、私たちの身体は、体温を一定に保とうとする働きがありますが、高温多湿の夏の気候や、室内外の温度差によって、体温調節がうまくいかなくなり、疲れやだるさ、食欲不振などの不調があらわれる状態です。

●こんな生活していませんか？～夏バテになりやすい生活習慣と対策～

□冷房を低い温度で設定している

原因⇒暑い外との温度差が大きくなり、体温調節が困難に…！ 対策⇒冷房の温度は28℃がベスト！

□冷たい飲み物をよく飲む

原因⇒胃腸の働きが低下し、食欲不振に…！ 対策⇒飲み物は常温や温かいものがおすすめ！

□入浴はシャワーだけで湯船に浸からない

原因⇒シャワーだけでは血行促進や疲労回復の効果が不十分…！ 対策⇒ぬるま湯に浸かり1日の疲れをとりましょう！

□食欲が落ちて栄養が偏っている

原因⇒汗をたくさんかくことで、栄養素も流れ出てしまい悪循環に…！ 対策⇒1日3食主食・主菜・副菜をバランスよく摂りましょう！

●暑い夏を乗り切るための食事とは？

①疲労回復効果のある食品をとる

ビタミンB1:糖質をエネルギーに変える働きがある(豚肉・うなぎ・大豆など)

クエン酸:疲労の原因である乳酸の生成を抑制する(梅干し・レモン・酢など)

ビタミンC:体の免疫力を高める(野菜や果物など)

たんぱく質:体をつくる(肉・魚・卵・大豆)

②香辛料を利用して食欲増進

夏場は暑さで食欲が下がりがち…。香辛料が胃液の分泌を促して食欲を増進してくれます！ちなみに…本格的な夏が来る前に辛いカレーや香辛料がしっかりした料理を食べて汗をかくことで「汗をかく」くせがつき体を暑さにならすのもおすすめです。

③水分補給はこまめに ～甘い飲み物に要注意～

糖分の多い飲み物は糖分の分解にビタミンB1を多量に消費するので疲労感を招きやすくなってしまいます。

★食事のほかにも体を冷やしすぎないこと、十分な睡眠をとることも大切です！

夏を快適に過ごすため、まずは出来ることから始めましょう！

協会けんぽ・健康ワンポイント引用

令和7年
8月
第248号

♪アコーディオン弾会♪



上:ボランティア弾会の方々がアコーディオンと歌を披露してくださいました。利用者様も手拍子しながら一緒に歌ってみえました♪

下:6月のちぎり絵教室では可愛いカエルのモチーフを色紙に貼り付けていただきました

ちぎり絵～カエル～

