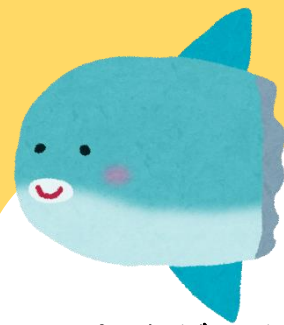


まんぼう通信



令和3年8月1日 No.79

皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

梅雨も明け、暑さが厳しくなってきましたね。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？身体の不調が続いてしまう…

これがいわゆる「夏バテ」の状態です。

夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切りましょう！

夏バテは、体温を一定に保とうとする自律神経の働きが乱れることが大きな原因です。

【主な症状】

- 体が重い、だるい
- 体が熱っぽい
- やる気が出ない
- 食欲がない
- 頭痛
- めまいや立ちくらみ
- 下痢や便秘などの消化不良
- むくみ

夏バテしにくい身体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。この機会に見直してみましよう！

夏バテを防ぐ生活習慣

① こまめな水分補給

成人で1日 **1.5~2.0ℓ** の飲み水が必要とされます。熱中症予防のために適度な塩分も取り入れるといいでしょう。



② 温度差、体の冷やし過ぎに注意

エアコンの風が直接当たらないようにし、寒さを感じたら、衣類やひざかけ等で調節しましょう。



③ 睡眠を十分にとる

毎日約7~8時間の睡眠を確保しましょう。特に最初の約3時間は、体を修復する成長ホルモンの分泌も高まるため、この時間の睡眠の質を高めましょう。



④ 1日3食、栄養バランスを心がける

夏バテには、疲労回復に役立つ「**ビタミンB₁**」がオススメです。豚肉、玄米、うなぎ、そば等に多く含まれます。



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団

気仙沼訪問リハビリステーション・気仙沼訪問看護ステーション

管理者：小野寺 裕志

管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323

FAX：0226-25-8324