

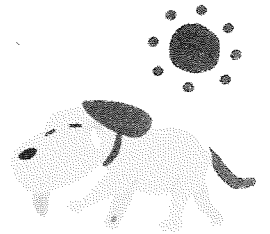
～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

－ 日々の暮らしに安心を － 【 夏バテ対策をして暑さを乗り切る 】

暦の上では立秋を迎え、秋の涼しさが待ち遠しく感じられる今日この頃、みなさま、いかがお過ごしでしょうか。
今月は「夏バテ」についてお伝えします。

日常生活から考えられる夏バテの原因



水分・塩分不足による脱水症状

大量に汗をかくと、体内の水分や塩分等のミネラル成分が失われていき、身体のだるさなどの夏バテ症状を引き起こします。

室内外の温度差による自律神経の乱れ

猛暑の屋外から、エアコンで冷えた室内に戻るときなどの急激な温度差は自律神経が乱れる原因の一つです。自律神経の乱れが、胃腸の不調や全身の倦怠感、食欲不振を招きます。

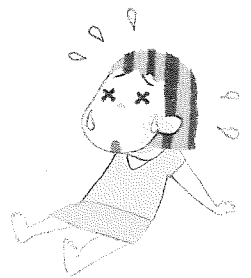
熱帯夜による睡眠不足

夜間になっても気温が下がらず、熱帯夜によって睡眠不足に陥ると、体力が回復せず、疲労が蓄積していきます。

夏バテの症状

- 全身の倦怠感
- 微熱がある
- 食欲不振
- 日中過度に眠たくなる
- 頭痛がする
- 胃腸の調子が悪くなる
- 立ち眩み、めまい、ふらつきがある

など



生活の中での困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2 ☎56-8000 ふれあいまちづくりセンター



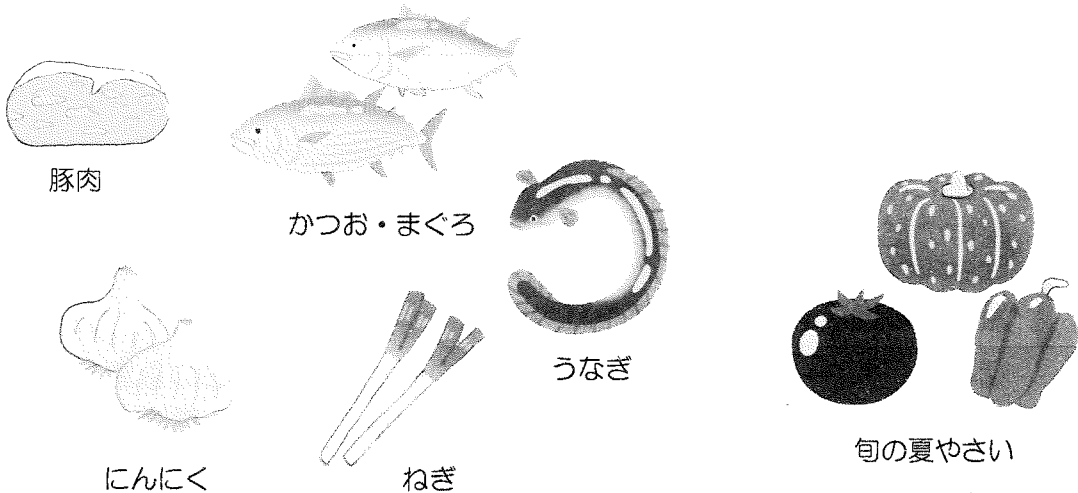


効果的な夏バテ対策

- ① エアコンの設定温度を、外との温度差が5℃以内になるようにする。
- ② こまめに上着を脱ぎ着して、体温を調節する。
- ③ 冷たい飲み物を一気に飲まないようにする。
- ④ 寝るときに冷えるタイプの枕を使うなど、頭を冷やす。
- ⑤ 敷布団の上に竹シーツや寝ござを敷く。
- ⑥ タンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂る。

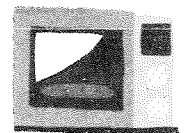
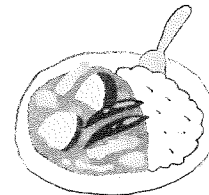


夏バテ対策におすすめの食材



食欲がないと、素麺や冷や麦など炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。

また、冷たいものばかりを食べ続けると胃腸の働きが弱まってしまいます。火を使った調理がおっくうな時には、電子レンジなどの調理器具を上手に活用して、温かい料理も味わうようにしましょう。



食欲がないときには・・・

- ・1品でいろいろな栄養を摂れるように、複数の食材を使用する。
- ・カレーなど食欲をそそる香辛料を使った料理にする。
- ・のど越しのよい食材や酸味を使い、さっぱりした料理にする。