

# みんなの健康通信 令和6年7月号

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では、

地域で生活する皆様に向けて、「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を

発信しています。今月は、**「夏バテ」**に関する情報です。

酷暑の夏へという季節の変化に加え、1日の中の気温や湿度の変化に体が順応できず、だるさや食欲不振、不眠などの不調、いわゆる「夏バテ」を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

夏バテしやすい生活習慣や対策について学び、元気にすごしましょう！

## 夏バテを招きやすい生活習慣チェック

- 食事はいろいろな食材を摂らず、麺類や菓子パンなど単品で済ませがち
- 冷たいジュースや炭酸飲料をよく飲む
- 汗をかきたくないの、水分はあまり摂らない
- 冷房の効いた室内で過ごすことが多い
- 冷房を我慢して室内で過ごすことが多い
- 1日中、座りっぱなしで過ごすことが多い
- 外出先では階段よりエレベーターやエスカレーターを使う
- 運動しない
- 重ね着など温度調整できる服装はしない
- 入浴はシャワーで済ませることが多い



### 【チェックの数による目安】

- 0～3個：生活習慣に大きな問題なし。チェックがついた項目は改善。軽いうちにケアを
- 4～7個：知らず知らずの間に体の不調が蓄積します。
- 8～10個：あなたの体は悲鳴を上げているはず。今すぐチェックのついた週間を改めましょう。

# 夏バテ対策のための6つの心得



## 心得1 いろいろなものを食べましょう

例えば、菓子パンだけ、おにぎりだけという食生活になるとビタミン類を摂りにくくなります。タンパク質やビタミン類、汗で排出されやすくなるミネラルをバランスよく取れる食品を選びましょう。



## 心得2 水分をしっかり摂る

時間を決めて、1回につき150ml、1日1.2リットル~1.5リットルを目指しましょう。

ただし暑いからといって、冷たいジュースや炭酸飲料などを飲みすぎると、胃腸を刺激して負担がかかりますので、水や甘くないお茶類、コーヒーなど、常温や温かい飲み物も取り入れましょう。

## 心得3 涼しい部屋の中で、ちょっとした運動を

冷房を我慢したり、無理に暑いところに出ていったりする必要はありません。冷房を上手に使い、涼しく過ごすことは重要ですが、体が冷えすぎ、筋肉がこわばり、代謝が悪くなります。冷えて胃腸の働きが悪くなると、食欲がなくなります。そうすると体が疲れやすくなります。涼しい部屋の中で軽い運動をしてみましょう！



## 心得4 自分にとって心地いい室温で眠る

しっかり睡眠をとることが重要です。しっかりと質の良い睡眠をとるために、冷房や扇風機などを用いて、寝室の環境を整えましょう。



## 心得5 温度調整のしやすい服装をする

衣類は、汗が乾きやすい、通気性のよい素材がおすすです。羽織るものがあると、冷房による冷えなどを防ぐことが可能です。暑ければ1枚脱ぐ、涼しくなれば、1枚羽織るなど、温度調整ができる状態にしましょう。



## 心得6 入浴方法を工夫しましょう！

時間があれば、シャワーだけではなく、湯舟につかるなどして、血液やリンパの循環を良くしましょう。これにより、体温があがり、基礎代謝や免疫機能が向上します。



## 「ほっこり」(ラジオ体操)のお誘い

地域住民有志と地域包括支援センター社協が協働し、「ラジオ体操の集い」を開催することになりました。運動に制限のない方であれば、どなたでもご参加いただけます。ラジオ体操第1及び第2を行います。動きやすい恰好でご参加ください。

日時：毎月 第1・第3月曜日 午前9時40分~

7月は 1日のみです！(15日が祝日のため)

場所：地域包括支援センター社協に集合

【桐生市総合福祉センター(旧南中学校)】

※雨天時は、南体育館 もちもの：水分・タオル



お問い合わせ先

地域包括支援センター社協  
桐生市新宿 3-3-19 (旧南中)  
0277-46-4411