



こんにちは! 村社協です!

オリンピックはご覧になりましたか? 新型コロナウイルスの影響で1年延期になりましたが、日本は史上最多58個のメダルを獲得しましたね!

今回のオリンピックでは、野球・ソフトボール、空手、スケートボード、スポーツクライミング、サーフィンの5つの競技が追加されました。これまでなじみの薄いスポーツでも、日本人がメダルを取ったことでニュースや新聞で見かけることも多くなったのではないのでしょうか。皆さんもオリンピック選手に負けず…とは言いませんが、適度に体を動かして体力を維持して夏を乗り切りましょう。

夏バテ対策していますか?

暑い日が続いて、みなさん疲れがたまっていますか? 夏バテは暑熱環境による健康障害の一つです。寝苦しい夜が続くことで睡眠不足になったり、暑さで食欲が落ちたり、冷たいものやあっさりしたものばかりを食べることで栄養不足にもなりがちです。

また、いつも以上にたくさん汗をかくことで、水分・ミネラル分不足にもなりやすく、冷房環境で過ごす時間が長い方は室内外の大きな気温差(冷房病)で自律神経の働きも崩れてしまうことがあります。このような悪循環が原因で夏バテになるのです。体力が落ちている方や高齢者は夏バテがきっかけで体調不良を引き起こすこともありますから、気をつけなければいけません。

夏バテの主な原因

睡眠不足

寝苦しい夜が続く

室内外の気温差

自律神経の働きが崩れる

水分・ミネラル
不足

汗をかくことで失われる

栄養不足

偏りがちな食事・
食欲がなくなる



夏バテ予防のポイント

①こまめな水分補給

強い喉の渇きを感じたときには、体内の水分の2%程度が失われているサインです。熱中症予防のためにも、喉が渇く前にこまめに水分補給をすることが大切です。また、コーヒーや緑茶などのカフェインが入ったものは利尿作用があり、かえって水分不足に陥ることもあります。暑い日の水分はカフェインやアルコール以外で摂りましょう。



②汗を上手に蒸発

服の襟・袖・裾は部屋の窓と同じで、できるだけ空気の通り道が確保できる服装を選び、汗をスムーズに蒸発できる状態にすることが大切です。また、農作業中に長時間帽子を被りっぱなししていると汗や熱がこもってしまいます。通気性のよい麦わら帽子等でも、時々脱いで熱を逃がしましょう。



③バランスの取れた食事

暑くて食欲がないから「そうめん」「そば」だけの食事になっていませんか？1日3食バランスよく食べることが重要です。疲労回復効果の高い「ビタミンB1」を含む豚肉やカレー、ウナギ、まいたけ、きな粉を取り入れることがおすすめです。暑い時期は味覚も変化し、から味や酸味を好む傾向が強まりますので、食欲がわく味付けやスタミナのつく食材を取り入れながら、食を基本として夏バテ予防をしましょう。



レッツ! 脳トレ!

今回はひらがな迷路です。ひらがなをつなげて単語を作りゴールを目指しましょう。つなぐことができるのはタテかヨコのみです。

↓スタート

※答えは裏面に!

い	ち	さ	あ	い	ぬ	り	ば	じ	さ	ん	な	ゆ
む	ご	り	ら	ひ	ひ	お	え	ふ	わ	れ	る	や
ま	く	だ	く	な	ど	せ	る	す	お	め	ら	く
た	あ	ん	い	め	ん	う	ぼ	も	す	か	だ	ご
あ	ち	ご	ま	く	ら	わ	さ	う	み	し	う	ぼ
の	ゆ	さ	で	ぬ	じ	ひ	ぎ	た	ほ	ぼ	す	い
ぐ	で	そ	か	づ	つ	る	ん	こ	う	め	ず	め

ゴール↓

【お問合せ】

社福) 東海村社会福祉協議会 地域福祉推進係

TEL: 029-282-2804

心配ごと、お困りごと等あれば

お気軽にご連絡ください!