

あすなろ保健だより 7月号

令和7年7月1日

ご利用者様・ご家族様

7月になりいよいよ夏本番です。夏はつい口当たりの良いあっさりとした食べ物が多くなりがちです。冷たい飲み物を摂り過ぎて胃腸が弱り、食欲が落ちることもあります。夏こそ栄養価の高い食材を摂って夏バテを防ぎましょう。

◎夏バテ予防

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。

・夏バテにならないようにするには

① 生活リズムを崩さないようにする

② クーラーに当たりすぎない

③ 3食食事をしっかりとる、色の濃い野菜やたんぱく質を多めにとる

暑い屋外と涼しい室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることがあります。自律神経の不調は体内の様々な機能に影響を及ぼすため、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感



など、いわゆる夏バテの症状が出てきます。また、発汗による水分やミネラルの不足、寝苦しさによる睡眠不足も夏バテの原因となると考えられます。

◎夏でも冷え性対策を

暑い日が続くと、冷房温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を摂り過ぎてしまうので冷え性にも注意が必要です。冷房は設定温度を下げすぎないように 28℃を目安に設定しましょう。あすなろ授産所でも、常に換気をしていながら室温計をみて冷房の調整をしています。

・体をあたためる工夫として

① 涼しい部屋では長袖を羽織る

② めるめの湯船に浸かって体を温める

③ 食事に温野菜や汁物をプラスしたりすると良いです。飲み物も常温で飲むと体が冷えにくくなります。

できることから少しずつ始めて元気に過ごしましょう。



看護師 片岡 亜紀子