

8月度 衛生対策

夏バテ対策

猛暑が続くと体力を消耗し、だるい・疲れる・食欲がない・集中力がないなど夏バテ症状につながります。夏バテは「暑さによる栄養不足」「睡眠不足」「冷えや暑さによる自律神経の乱れ」が原因です。食事や睡眠などの生活習慣を工夫して、暑い夏を乗り切りましょう。

食事



- ・1日3食規則的に(夏こそ朝食！)
- ・冷たいジュースやアイスクリームは取りすぎに注意。
- ・脂身の少ない肉・魚・大豆製品・卵・旬の野菜(トマトやなす等)や果物などで、ビタミン・ミネラル・タンパク質を補給
- ・クエン酸(酢・梅干し・かんきつ類)で疲労回復を！



睡眠



- ・熱さで寝苦しい夜は保冷剤を活用(脇や足の付け根等に使うとクーラー要らず)
- ・体内時計を保つために、朝起きたら朝日をあびる、休日でもなるべく決まった時間に起きる。(※この方法で寝つきもよくなる)
- ・昼寝で睡眠不足を補う(座って15分程度。15時を過ぎた1時間以上の昼寝は逆効果。目を閉じるだけでも一定の効果あり)

冷え (自律神経の乱れ)

- ・入浴はぬるめのお湯でじんわり汗をかく
- ・クーラーの冷気が直接あたらないように膝下はしっかり保温
- ・室温は外気温との差を5℃以内(27～28℃)を目安にする
- ・適度な運動で定期的に汗をかく
※炎天下での激しい運動はNG



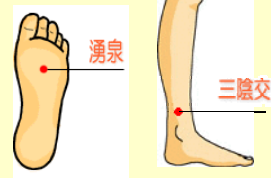
暑さ (自律神経の乱れ)

- ・汗をかく夏は、意識的に水分を飲む(1日1.5リットル以上程度を目安に)
- ・たくさん汗をかいた場合は経口補水液やスポーツドリンクで水分補給(水分が不足すると脱水状態となり、熱中症や、心筋梗塞・脳卒中等を起こすこともある)



<夏バテに効くツボ> 3秒間隔で両手の親指で強めに押します

- ・湧泉(ゆうせん) — 押すと元気が湧く
- ・三陰交(さんいんこう) — 冷房による冷え症に効く



うちくるぶし