

敬愛クリニックたより

平成28年8月

暑い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしですか？体調崩していませんか？
今月は夏バテ対策について取り上げます。

夏バテ対策

暑さが続くと体がだるく、食欲がなくなってしまうませんか？心当たりのある方は夏バテかもしれません…

対策1.

水分補給をしっかりとしましょう。でも、冷たい物ばかりではダメです。冷たいものは胃腸の働きが抑えられ食欲減退や消化不良を起こしやすくなります。清涼飲料水は何本も飲むと甘味が食欲を減退させてしまうので、とりすぎないように注意しましょう。



対策2.

暑い外と涼しい室内を頻繁に出入りしていると、体はその温度についていけず、自律神経のバランスを崩してしまいます。設定温度は室外との差が5℃以内を目安にしましょう。除湿設定するだけでも快適になります。



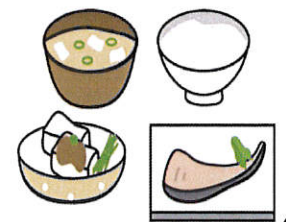
対策3.

朝の涼しいうちに自分にあった適度な運動をし、汗をかく機会をつくるとよいでしょう。生活リズムも整いますし、熱中症予防にもつながります。



対策4.

暑いと、そば・そうめんなどあっさりしたものが多くなりますが、これだけでは栄養不足になってしまいます。汗をかくことが多い夏場は、ビタミンやミネラルの消耗も激しいので、積極滝に補給しましょう。バランスのとれた食事と新鮮な野菜や果物、乳製品などをとるよう心がけましょう。



参考・引用: パストラール けんこう豆知識

今月の花

サルスベリです。ピンクや白、濃い紅紫、紫色に染まった花を見かけます。夏から秋にかけて約100日間ほど花を楽しませてくれるそうです。夏の空にとってもお似合いですね。



お知らせ

後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方へ
7月末までに新しい保険証が、お住まいの区市町村から届いていることと思います。往診時新しいものをご提示くださるようよろしくお願い致します。

