

令和 3 年 8 月 吉日



発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム
電話番号 372-3811 (代表)

夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る！

暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくいとか、食欲がわかなくなる事はありませんか？これといった病気ではないのに、身体の不調が続いてしまう……。これは、いわゆる「夏バテ」の状態です。夏バテ対策をしっかりと行って、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

●相互に関係し合う、夏バテの原因とその症状。

暑さが元になる夏バテの主な原因は次の通りです。

- ・体内の水分・ミネラル不足・・・脱水症状
- ・暑さによる、食欲の低下・・・栄養不足
- ・暑さとエアコンによる冷えの繰り返し・・・自律神経の乱れ

☆自律神経が乱れると、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。

また、寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。



●夏バテを防ぐ生活習慣

- ・こまめに水分を補給する・・・普通の生活においても毎日 2.5L の水分が身体から失われていると言われています。この時期は熱中症予防の為にも水やお茶をこまめに飲みましょう。
- ・温度差や体の冷やしすぎに注意する・・・エアコンの設定温度は 28℃程度、外気温との差は 5℃以内に。
- ・睡眠をしっかりとる・・・エアコンのかけっぱなしは体を冷やしすぎます。就寝時はタイマー設定を上手に活用しましょう。
- ・1 日 3 食、いつも以上に栄養バランスを心がける・・・暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。
タンパク質（肉・魚・豆腐・卵・乳製品）、ビタミン B1（豚肉・鰻に多い）
アリシン（ビタミン B1 の吸収を高める。たまねぎ、にんにく、ネギ）
ビタミン C（ストレスで消費されやすい。ゴーヤ）。



☆夏バテの症状が重く、日常生活に支障が出る様であれば、早めに医療機関を受診しましょう。

◎◎在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

追伸：コロナデルタ株が広がっています。これはとても感染力が強いようです。不要、不急の外出、特に人込みには注意しましょう。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担 当 林・浅岡・田中

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております