

ときしホームヘルパー通信

平二十六年七月号

土岐市社会福祉協議会

土岐市下石町一〇六〇

NO.25



夏の過ごし方

夏バテを防止・解消する対策はどうすればよいのでしょうか？

夏バテの原因・要因が、

●自律神経の失調 ●水分不足

●胃腸の働きの低下

であることを考えると、次の4つの方法が、夏バテ防止・解消の対策・予防策と考えられます。



①しっかりと食べる

☆夏にはしっかりと食べてスタミナをつけること

☆夏野菜(枝豆・トマト・かぼちゃ

ゴーヤ)

☆ビタミンB1・B2(豚肉・レ

バー・うなぎ・イワシ)

☆香辛料(しょうが・わさび・しそ)

②水分を補給する

☆一番いいのは、温かい飲み物を少しずつ飲むこと。

☆ジュース・アルコールは控える

③冷房の効きすぎに備える

☆夏の快適温度は二十五度

☆外との気温差を五度以内

☆除湿をすることで快適に過ごせる

④しっかりと寝る

☆寝る前に入浴をする

☆軽い運動をする

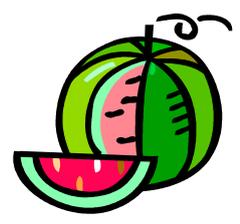
☆寝ゴザや竹シーツを使用する



漢字クイズ

それぞれ組み合わせて言葉を完成させましょう

ヒント：夏の花



① 月 産 百 三 八 草 →

② 白 十 口 水 天 日 →