

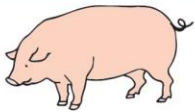





# 夏バテに気を付けましょう

夏は暑さから食欲が低下し、体調を崩したり、夏バテになることがあります。気持ちよく過ごすために、食生活に気を付け、十分な睡眠をとって、夏バテを予防しましょう。

## 栄養バランスのよい食事

夏になると、冷たい飲み物ばかり飲んだり、そうめんなどの冷たいめん類を食べる機会が増えるなど、偏った食生活になりがちなので、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。また、食欲がなくても1日3食の食事を取るようにしましょう。

### 夏バテ予防にオススメの食材

 豚肉	 うなぎ	 かつお
 トマト	 ピーマン	 カボチャ

## 疲れを取る十分な睡眠

### 夜ふかしは控えましょう

眠らないと疲れが取れず、翌日の活動に影響が出てしまいます。夜ふかしは控えて、しっかりと寝るようにしましょう。



### 寝るときにオススメの服装

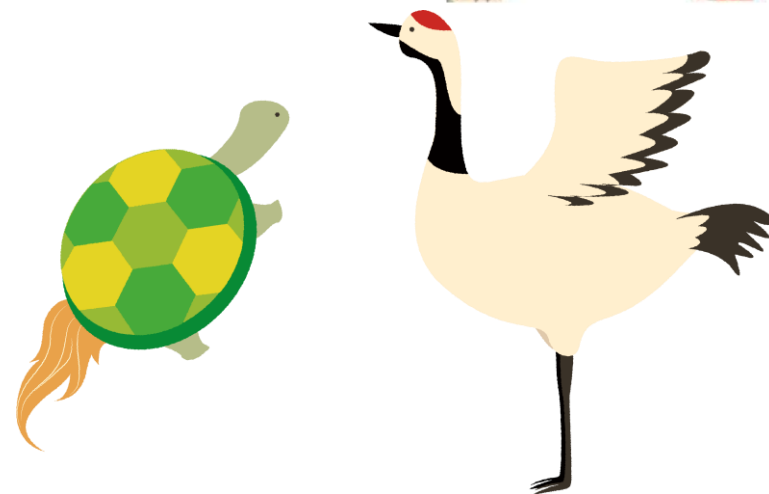
通気性がよく、吸汗速乾性に優れた素材（綿・麻・ドライ素材など）の服がオススメです。



## 冷房は消さずに寝ましょう

近年、夜間（夕方から翌朝まで）の最低気温が25度以上の「熱帯夜」が増えています。最低気温が30度以上の日も多く、冷房を消した状態で寝ると、汗をかいたり寝苦しかったりして、寝不足や熱中症・脱水症になってしまいます。

冷房を好まない方も、寝ている間に熱中症や脱水症にならないよう、気持ちよく眠れる温度に設定して、冷房をつけたまま寝るようにしましょう。



# Free Paper

発行元: 井料デイサービスセンター <9月号>