

毎日
イキイキ!

健康情報

今年の夏はこれで万全!

夏バテを防ぐ 良い習慣 悪い習慣

体がだるくなったり、食欲が低下したりする夏バテ。その原因は、初夏から盛夏にかけての過ごし方が関係していると言われています。そこで今回は、今の時期から気を付けたい「夏バテを防ぐ良い習慣、悪い習慣」についてご紹介します。



夏バテを遠ざける良い習慣

栄養バランスに
気を付ける

食事では**タンパク質・ビタミン・ミネラル**をバランスよく摂り、**1日3食**できるだけ**同じ時間**に食べるようにしましょう。
また、メニューは単品ではなく、**品数を増やしてさまざまな食材を摂る**ことを意識すると良いでしょう。

入浴時は
バスタブにつかる

冷房の効いた部屋で過ごすことの多い夏場は、意外にも体が冷えています。
入浴の際はシャワーだけで済ませず、しっかりと**お湯**に浸かって体を温め、体の代謝を高めましょう。



睡眠時間を大切にする

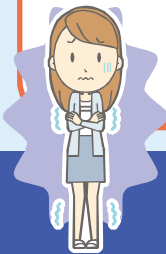
清涼感のある寝具や**冷房**を適切に利用して、寝苦しい夏場でもしっかりと質のよい睡眠がとれるように工夫しましょう。
睡眠が不足すると体力の回復が遅れ、夏バテになります。
やすくなってしまう。



夏バテを引き寄せる悪い習慣

冷房の設定温度が低い

暑いからと言って冷房の設定温度を低くしすぎると、外気との気温差に体が混乱して**自律神経の乱れ**を引き起こします。
冷房の適正な設定温度は**28度**で、**室温と外気の温度差を5度以内**にすると体への負担が軽くなります。

冷たい飲み物
ばかり飲む

水分補給として冷たい飲み物ばかり摂っていると、胃腸の働きが低下して、食欲不振につながります。**常温の飲み物**を用意したり、食事の時は**温かい汁物**を摂るなど、胃腸を冷やさないように意識してみましょう。



運動をまったくしない

暑い時期は運動などしたくないと思う人が大半だと思いますが、汗を上手にかく練習をしておかないと**体温調節機能が低下**して、夏バテを引き起こしやすくなります。日ごろから**ウォーキング**を行ったり、**サウナ**に入って汗をかくなど、夏でも軽い運動で汗を流しましょう。

オフィスや電車など冷房がきいた場所で過ごす場合には、カーディガンやひざかけなどで冷房対策をお忘れなく!

歯とお口の
健康を守るデンタル
川柳

6月4日～10日は“**歯と口の健康週間**”です。もともと6月4日は「むし歯予防デー」でしたが、現在は1週間の期間が設けられ、**お口全体の健康を見直す週間**となっています。最近では、**歯周病**が悪化させたり、**誤嚥性肺炎**を引き起こしたり、**口腔ケア**によって**認知症予防**が期待できるなど、**お口の健康が体全体に影響**していることがわかってきました。改めて、お口の健康の大切さについて考えてみましょう!

”歯と口の
健康週間
始まった“