



さざなみ便り

令和6年
8月号

Vol.

蒸し暑く寝苦しい夜が続いています。
室内でも熱中症の危険があります、
エアコンを適切に使用しこまめな水分補給を
心がけて下さい。

のどが渇いてなくても水やお茶を飲むようにしま
しょう、暑くて食欲も低下すると思いますが、しっか
り食べて睡眠もよくとり規則正しい生活を心がけ
ましょう。



夏バテを予防しましょう

夏は食欲が低下し、体調を崩しやすい時期です。食生活や生活習慣に注意し、夏バテを予防して健康的に
過ごしましょう。

夏バテ予防に効果的な食べ物

体をつくる
タンパク質

肉類、魚介類、卵、大豆製品
(納豆・豆腐)、乳製品など

ブドウ糖をエネルギーに変える
ビタミンB1

豚肉、ウナギ、大豆製品(納
豆・豆腐)、切り干し大根など

疲労を回復する
クエン酸

梅干し、レモン、酢など

夏を健康に乗り切る生活習慣

十分な
睡眠を取ろう

熱帯夜には、就寝中もエァ
コンを使い、寝つきが悪くなら
ないようにしましょう。

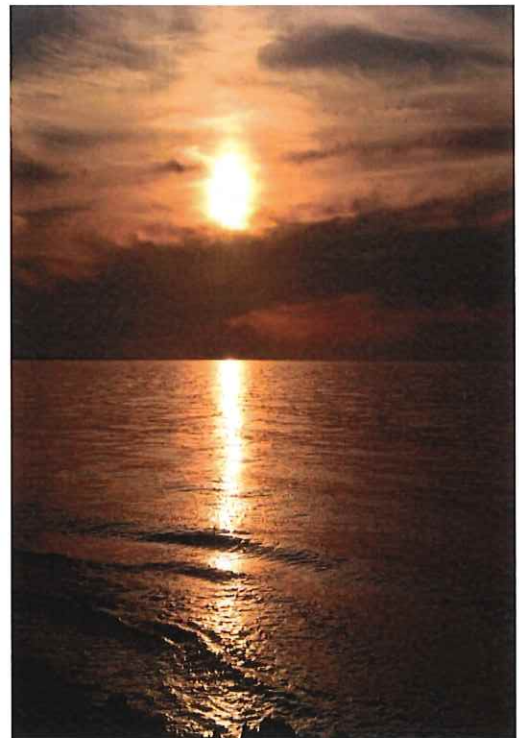
室内外の
温度差に注意

室内外の温度差が激しいと、
自律神経が乱れ、体調を崩
すことがあります。温度差は
5°C以内に調整しましょう。

十分な
水分補給をしよう

食事中だけでなく、朝起きた
ときや入浴前後など、こまめ
に水分補給し、脱水症を防
ぎましょう。

～ お願い ～
お盆休みは
8月13日(火)～
15日(木)
8月16日から通常通りで
すのでお間違えのないよ
うにお願いします。





自宅でできる
手指体操

動画で見る/



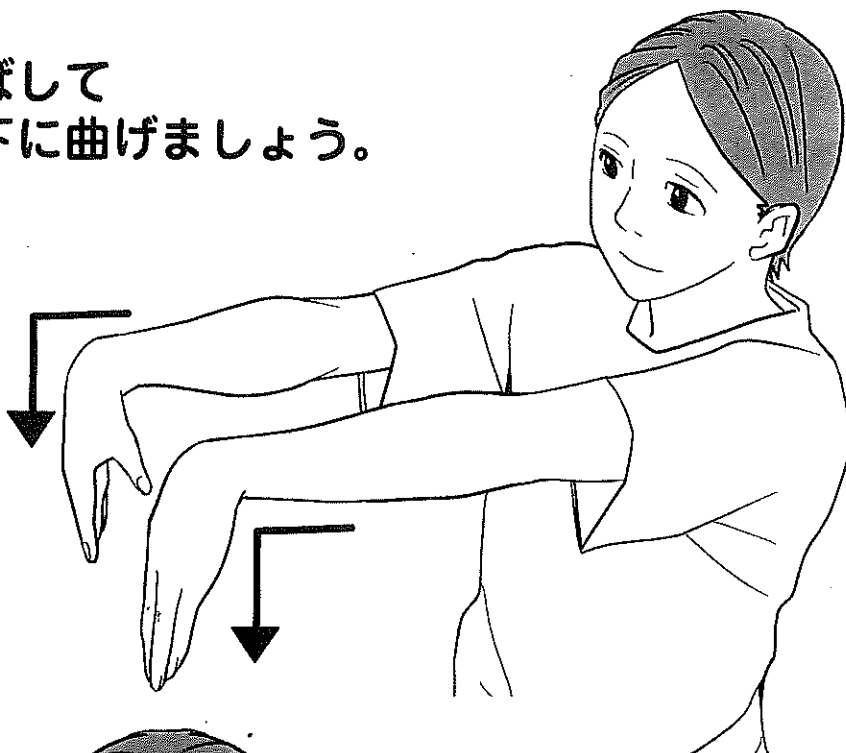
様



手首を柔らかくすることで、転倒時のけが予防につなげるだけでなく肩周りの血流も改善します

手首回し 交互に5回

- ①腕を伸ばして
手首を下に曲げましょう。



- ②手首を内側と外側
交互に回しましょう。

手首の位置は
動かさない

