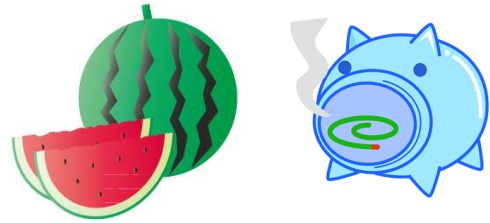


# 天寿荘ヘルパー便り



2019年 8月発行 276号  
文責 天寿会 訪問介護課  
武富里美 <74-3101>

## 『夏バテに注意しましょう』

### ・夏バテとは？

体の動きが正常に働かなくなる事で起きる  
体調不良の事を総称して、夏バテと言います。  
暑さに対する体温調節が上手くいかなくなり  
疲れやすい、眠れない、食欲が無い等の  
症状が現れます。

### ・夏風邪にも注意しましょう！

夏バテによる免疫力の低下によって、夏風邪に  
かかる事があります。夏風邪の特徴として、  
咳や痰はあまり出ない事が多く、喉の強い痛みと  
下痢を引き起こしやすくなります。微熱が2～4日程  
続き、全身がだるく感じます。汗をかきやすいので、  
脱水症に注意が必要です。



梅雨も明け、夏本番となりました。毎日暑い日が続いており  
体のだるさや、食欲がなかったり、眠れない等の体の不調は  
ないでしょうか？もしかすると、夏バテが原因かもしれません。  
そこで、今月のテーマは「夏バテに注意しましょう」です。

### ・夏バテを予防するには？

#### ・食事

冷たい物ばかり食べていると胃腸に  
負担をかけます。バランスの良い食事を  
意識しましょう。



#### ・睡眠

夜に眠れない日が続く時は、20分程度の  
昼寝で睡眠を補いましょう。

涼しくして寝よう

#### ・運動

ラジオ体操や全身のストレッチ等、  
普段の生活の中で行っている運動を  
続けましょう。



※運動をされる時は、水分補給をこまめに  
行いましょう。体調が悪い時は、無理をせず  
休むようにしましょう。

※食事・睡眠・運動この3つがポイントになります。