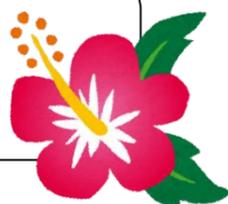


# 天寿荘ヘルパー便り



2023年 8・9月発行 304号  
文責 天寿会 訪問介護課  
武富里美 <74-3101>



## 「夏バテの原因と予防・対策」

### ☆夏バテとは

夏バテとは、いわゆる気温が高い夏の時期に起こる体調が悪化する状態の事をいいます。

### ☆夏バテかも？ セルフチェック

- 冷たい物ばかり摂っている
- 体がだるい
- 食欲がない
- 睡眠不足
- おなかの調子が悪い



↑当てはまるものが多いほど、夏バテかもしれません。

貧血や胃腸疾患などの病気でも現れることがあります。

もし、症状が重かったり長引いたりする場合は、医療機関に相談してください。

梅雨も明け、いよいよ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い、眠れないなどの体の不調はないでしょうか？もしかすると、水分不足・夏バテが原因かもしれません。

そこで、今回のテーマは、「夏バテに注意しましょう」です。

### ☆夏バテ対策

#### ◎エアコンの設定

自分のまわりが適切な温度になっているか温度計で確認し、室温を調節することが大切です。冷房の設定温度は「26～28℃」がひとつの目安だと言われています。



#### ◎水分補給

室内に居ても脱水になる事があります。喉が渴いていなくても水分補給をしましょう。スポーツドリンクやジュースは糖分の摂りすぎになるので、水やノンカフェインのお茶をおすすめします。



#### ◎生活リズムを整える

できるだけ生活のリズムを一定にし、適度な運動を生活の中に取り入れてみましょう。体力向上、自律神経のバランスの向上、睡眠の質の向上などが期待されます。

【ヘルパーの空き状況をお知らせします】

月曜日 ①14:00～14:59 ②15:30～16:29 金曜日 10:00～10:59

※その他、可能な限りご相談に応じます。