

8月号「夏バテ防止の対策を」

＜夏バテについて＞

夏バテとは、高温・多湿の夏の気候に負けて体力を消耗し、「なんとなく体調が悪い」・「疲れが取れない」といった疲労・倦怠感・食欲不振・体力低下などが現れる状態をいいます。また、夏の暑い時期は、冷房の効いた室内と暑い室外との移動により、体温調節機能にかなりの負担がかかります。夏バテを防ぐために以下の対策があります。

夏バテにならない為の対策

策

① 疲れを残さない睡眠法

毎日規則正しい生活をして、疲れを残さないためには質の良い睡眠が大事です。冷房や扇風機を上手く使いながら気温や湿度を下げる工夫もしましょう。起床時のだるさを防ぐためにも、睡眠時の冷房は冷やしすぎないようにしましょう。

② 運動で汗をかく習慣を身につける

夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能が改善するため効果的です。気温の高い日中は熱中症の危険もあるため避けましょう。

③ 必要な栄養補給で体力をつける

食欲を増進させるメニューを選び、十分な栄養補給をすることが大事です。食欲増進のために、しょうがや大葉などの香味野菜の活用はおすすめです。



現在のサービスの空き状況

1 時間通所リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 09:50～11:00	○	△	○	△	△	○
《午後》 14:20～15:30	○	△	○	○	○	○

3 時間通所リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00～12:00	○	○	○	△	×	○
《午後》 13:00～17:00	×	△	×	×	○	×

◎…何時でも可能 ○…空きあり △…空き僅か ×…空きなし

【お問い合わせ】総合東京病院 1～2 時間通所リハビリテーション

TEL：03-3387-5613（直通）

FAX：03-3387-5611

責任者：北地 雄

3～4 時間通所リハビリテーション

TEL：03-3387-5238（直通）

FAX：03-3387-5464

責任者：阿部 美紗子

作成者：小林 天音