



8月

保健センター便り

保健センター ☎ 67・1151

夏の健康術 夏バテ予防と対策

暑さに体がうまく順応できない夏に特有の症状が「夏バテ」です。

【夏バテの症状】

- ・体がだるい ・食欲がない
- ・頭痛、めまい

【夏バテになりやすい習慣】

- ・エアコンの効いた部屋で1日の大半を過ごし、あまり動かない
- ・睡眠不足
- ・冷たい物の食べ過ぎ飲み過ぎ

予防には栄養バランスのよい食事と、毎日同じ時間に起床・就寝するリズムを作ることが大切です。また、軽い運動をすると体温を調節する自立神経の働きが促され、食欲がわき、夜の寝つきもよくなるなど、良い影響が期待できます。

夏バテ対策ポイント

1 栄養バランスを整えよう

食事は冷たいめん類などですませがちですが、肉・魚・卵・乳製品などのタンパク質を毎食摂

ると、暑さで奪われた体力を回復させます。また、夏野菜は水分が多くほてりを冷ます働きがあるため、摂るように心がけましょう。



2 温度差に気をつけよう

室温と外気温の差が大きかったり、冷房の風が直接当たって体が冷えると免疫力の低下や自立神経の乱れを招き、だるさを助長します。エアコンの温度設定や風向に気をつけ、外気温が下がってきたら温度設定を変えるなど工夫をしましょう。

3 軽い運動をこまめに

冷房で体が冷えた時は座った姿勢でつま先を体の方へ曲げ伸ばしたり、肩を上げ下げするなど軽い運動をすると血流が促され、だるさ予防に効果的です。1時間座っていたら1回は立つなど、小まめに動き、夏を元気に乗り切る体づくりをしましょう。

がまごおり健康づくりのつどい

申し込み不要
参加無料

とき 9月2日(土) 午後1時30分～4時
開場：0時30分

ところ 市民会館中ホール

内容

午後1時30分～ 開会・健康アワード優秀賞発表
2時15分～ いきいき健康づくり講演会
「一流スポーツ選手から学ぶ健康法
～睡眠・食事・運動～」
講師 中京大学スポーツ科学部教授 湯浅景元



〈講師プロフィール〉

中京大学スケート部部長として、所属していた浅田真央、小塚崇彦選手らフィギュアスケート選手たちの教育にあたり、ハンマー投げ金メダリスト室伏広治選手は湯浅ゼミの出身者。日本を代表する選手を指導している経験を生かし、健康啓発活動にも尽力。座ったままできる体操も体験できます。

※健康づくり体験コーナー（開場～午後1時30分）もあります。
・体脂肪量・筋肉量の測定
・血管年齢測定など

