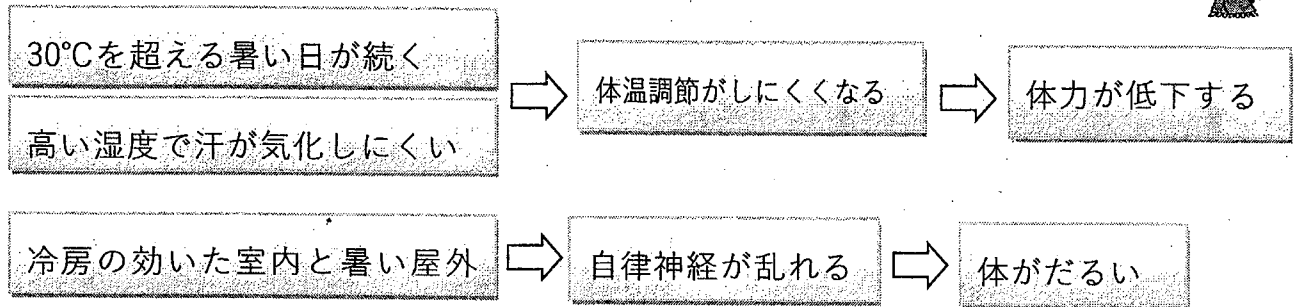


ふれあい

高温多湿となる夏場は、体調を崩しがち。夏バテ防止のためには自ら意識して健康管理に努めることが大切です！健康に気をつけて暑い夏を乗り切りましょう！



夏バテの原因とは・・・



夏場を乗り切る7つのコツ

① 生活のリズムの安定化

就寝と起床時刻を一定に保ち、決まった時間に食事をとる。

② 寝つきを良くする工夫

クーラーのつけっぱなしは禁物。お風呂はぬるめにゆっくりと入る。

③ 冷房の上手な利用

外気との差を5～6度以内に設定する。除湿（ドライ）にするだけでも不快感は違うので冷房の機能をうまく利用する。

④ 涼しくする工夫

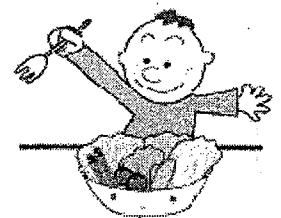
室内の風通しをよくする、涼しい服装を心掛ける。こまめに下着を替えたり、ぬらしたタオルで体を拭いて効率よく熱を奪えるようにするのも効果的。

⑤ 適度な運動

常日頃から軽いウォーキングなどの運動を習慣的にしておく。

⑥ 栄養バランスのある食事、食欲を増加させる工夫

- ・疲労回復の有機酸（梅干、レモン、醸造酢）
- ・エネルギー代謝を良くするビタミンB（豚肉、ウナギ、レバー）
- ・血や肉となる良質タンパク質（大豆食品、卵、牛乳、魚、肉）
- ・利尿効果のある野菜（きゅうり、スイカ、トマト、ゴーヤ）
- ・食欲増進や発汗作用のある香辛料（唐辛子、ニンニク、青じそ、みょうが、生姜、ネギ）



～心も体も健康に！～

滑川東地区健康づくり推進委員会は、地区の関連団体（自治会連合会、老人会、ヘルスポランティア、食生活改善推進委員会、母子保健推進委員会、公民館）によって構成され、地区住民の皆さまの健康づくり推進に貢献するため、今年も様々な行事を企画しています。

参加費無料のイベントもありますので、ぜひ次号の「ふれあいニュース」や「公民館ニュース」をチェックしてみてください。

【今後の行事予定】

月	日	曜日	行 事	内 容
8	19	土	残暑をのりきる！ からだにやさしい 料理教室	（公民館連携事業連携） 夏野菜を使った料理教室を開催します。作った後は試食します。詳細は「公民館ニュース8月号」にてお知らせします。
	26	土	第1回ヨガ体験 「骨盤調整ヨガ」	（公民館連携事業連携） ヨガで体も心もリフレッシュしませんか？ 詳細は「公民館ニュース8月号」にてお知らせします。
11	1	水	ふれあい130号発行	健康ニュース「ふれあい」を発行します。
11	5	日	健康づくりのつどい	講 演：「未 定」 その他：血圧測定、キラピカ体操体験、抽選会 詳細は健康ニュース「ふれあい130号」にてお知らせします。
1	中旬		第2回ヨガ体験 「未 定」	（公民館連携事業連携） 詳細は「公民館ニュース1月号」にてお知らせします。
2	未定		健康麻雀体験	（公民館連携事業連携） 詳細は「公民館ニュース2月号」にてお知らせします。
3	1	金	ふれあい131号発行	健康ニュース「ふれあい」を発行します。