

熱中症対策と食事について

7月に入って毎日暑い日が続きます。
そこで熱中症予防に効果のある
栄養素と食べ物を紹介します！

■汗で失われる「カリウム」



<カリウム補給におすすめの食べ物>

トマト、ほうれん草、えだまめ、ブロッコリー、かぼ
ちや、じゃが芋、さつま芋、アボカド、バナナ、メロン、
キウイフルーツ、すいか、納豆、豆腐……など

■夏に不足しやすい「ビタミンB1」

<ビタミンB1補給におすすめの食べ物>

豚肉、うなぎ、蕎麦、玄米、ごま、ピーナッツ……
など



■疲労予防&美容対策にも「ビタミンC」

<ビタミンC補給におすすめの食べ物>

ピーマン、ブロッコリー、れんこん、水菜、キャベツ、
さつま芋、じゃが芋、キウイフルーツ、レモン、オレンジ、
グレープフルーツ……など



渡和会より

花見は中止となりましたが、毎年恒例の納涼祭は開催が決定しました。まだまだコロナも収束していませんが、感染防止対策をしっかりと、9月（予定）に楽しい納涼祭を、みなさんの積極的な参加で開催しましょう！



親睦友好委員会より



抱負を聞きました。

休みの日は … テレビを見たり趣味のドライブをしています。
仕事について … 早く仕事を覚えてがんばりますので
よろしく願います！

メンタルヘルス部会より



疲れた体を癒す入浴の方法を紹介します！

疲労回復にとって大切なのは、「血液循環」と「自律神経」、そしてそのあとに続く「睡眠」。疲労回復に関していうと、もっとも重要なのは「湯船に浸かること」なのだそう。しかしシャワーだけで疲れがとれないので、結局は翌日までだるさを引きずってしまい悪循環に、、、良い睡眠は良い入浴方法で得られます。（メンタルヘルスケアでも良い睡眠を取る事が非常に重要とされています。）

☆全身浴で肩まで浸かる

半身浴では「温熱作用」の効果が半減します。しっかりお湯に浸かったほうが体は温まり、血流もよくなります。肩まで浸かることで全身血液をおくり温熱効果もアップします。まずは、かけ湯でお湯に慣らしてから入浴しましょう。

☆温度は40℃

温度は40℃が最適。「少しぬるい」と感じる温度という気もしますがのぼせなどの体調不良を起こしにくく、10～15分程度の入浴でも十分に体が温まるため血液の流れもよくなります。

