

太陽の都 支援相談室 ケアマネージャー 布施 真悠子



暑い日が続いていますが、冷房や冷たい飲み物と摂り過ぎ等で、「身体がだるい。」

「食欲がない。」という方も多いのではないのでしょうか？

特に今年は新型コロナウイルス感染症もあり、例年よりも、一人一人が健康管理を
しっかりしないとイケませんね。

そこで、今回は夏を元気に乗り切るために気を付けたい点をいくつかご紹介させて
いただきます。

暑いとついつい冷房を強くしてしまいがちですが、暑い外と涼しい室内を出入りしていると、
身体はその温度差についていけずに、自律神経のバランスを崩してしまいます。

そのため、室内外の温度差は5℃以内を目安にし、除湿も活用する等、工夫しましょう。

夏の水分補給は冷たいビール・・・ではなく、疲労の原因である水素イオンを体外へ
追い出してくれる「ミネラル炭酸水」がオススメです。

食事はそうめんや冷やし中華等、冷たくてあっさりした物が食べやすいのですが、それだけ
では栄養不足になってしまいます。汗をかく事が多い夏は、野菜や果物、乳製品等も
積極的にとりましょう。

食欲がない時はショウガやワサビ等の香辛料やシソやミョウガ等の香味野菜を上手に
使うと食欲が刺激されて良いかもしれません。

新型コロナ感染防止のため、暑い中、マスクをつけて外出する等、気を付けていても、
体調を崩しやすいと思いますので、無理のない範囲で、栄養、睡眠をしっかりとり、

ストレスをためないよう、気分転換も忘れずにお過ごしください。

