



訪問看護ステーションなごみ

〒516-0077

三重県伊勢市宮町 2 丁目 4-14

☎ 0596-65-5031

今年も梅雨明けが待ち遠しい時期となりましたね。蒸し暑い日が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

7月7日は七夕ですね。短冊に書くお願い事はもうお決まりでしょうか？お願い事を考えるのはなんだかワクワクしますよね。去年はあいにくのお天気で見られなかった天の川も今年こそは見えるといいですね★

夏バテに備えましょう！

夏本番が来る前に暑さに負けない強い体づくりを目指しましょう！

夏バテを予防するには強い体作りが重要となります。暑くなってきてから対策を始めるのではなく、日頃から意識し、予防していきましょう。

☀ 暑熱順化（しょねつじゅんか）

暑熱順化とは徐々に体に暑さを順応させることを指します。暑熱順化の効果には、発汗率の増加・心拍数の抑制・体温低下・循環する血液量の増加があげられます。暑熱順化をすることにより体温調節が効率的になるため熱中症の予防につながります。季節の移り変わりにより身体は自然に順応していきますが近年では冷暖房の室内快適化により、この機能が弱くなり暑さにばててしまう人が増加していると言われています。弱くなった機能はトレーニングで改善できます。

【暑熱順化トレーニング】

トレーニングを行うことで汗をかきやすい体を作ります

- ・ ウォーキング、ラジオ体操などの適度な運動
- ・ 入浴、サウナ
- ・ 筋トレ、ストレッチ

自分に合ったトレーニングを行い暑さに強い体を目指しましょう！！



☀ 夏バテになってしまったら…

【夏バテ解消方法】

- 1 十分な休息をとる
- 2 ビタミンやミネラルが豊富な飲み物を摂取する
- 3 たんぱく質をしっかりと摂る
- 4 適度な塩分補給をする
- 5 エアコンや除湿器等を活用する

もし夏バテになってしまったら無理をせずゆっくり体を休めましょう。