

# のどか通信



平成30年 6月

—梅雨の健康対策—

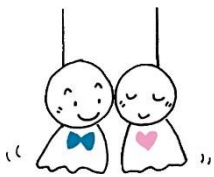
6月といえば「梅雨」のシーズンになりました。梅雨の時期には、色々な体調不良に悩まされることはありませんか？風邪・頭痛・めまい・倦怠感・体の冷え・肩こり・腰痛などなど。

実は梅雨の時期はとっても体調を崩しやすい気候になっているのです。

梅雨の時期に起こる体調不良は

## 1.自律神経の乱れ

気温や湿度のばらつきによって自律神経の乱れが引き起こされ「体がだるい」「頭が痛い」などの症状が現れます。又一日の気温差により「冷え」「肩こり」の症状が出ることもあります。



## 2.湿気による不調

湿度が高くなり体内の水分が出て行きにくくなり、体のむくみの原因になってしまいます。湿気によって食べ物が劣化するスピードも速くなるため、カビや細菌が繁殖して「食中毒」の危険性も高まってきます。

## 対策

### 食事

○ビタミンを多く含む食品をとりましょう

豚もも肉、豚ロース、紅鮭、乳製品、卵や納豆  
緑黄野菜、きのこなど

○体を温める食品をとりましょう

ねぎ、生姜、とうがらし、牛蒡、人参、レンコン、卵、チーズなど

## 睡眠

- 快適に眠れる睡眠環境を整えましょう  
気温 26 度以下、湿度 50~60%が最適とされています。  
エアコンや除湿機などを使用することも良いです。
- 布団が湿った状態にしない

## 運動

- 体の中に余分な水分がたまりやすいため、適切な運動を行うことが大切です。  
運動は簡単なものでよいです。

## 高齢者の低栄養を防ぐ為に

高齢になると、食が細くなり、エネルギーやタンパク質の摂取が足りない「低栄養」の状態になりやすい。筋力・体力・認知能力などが低下し、病気になりやすく、介護の必要性も高まります。調理するのが負担に感じるのであれば、弁当の宅配やコンビニエンスストアやスーパーなどで売られている調理済みの食材などを上手に利用しましょう。

### 上手にタンパク質を摂取する工夫



- ・味噌汁に卵を落とす
- ・きな粉をご飯にふりかける
- ・果物はヨーグルトと合わせて食べる
- ・おやつにはチーズなど乳製品を選ぶ

## お知らせ

6月5日（火）～6月14日（木）の期間

丹波市立看護専門学校が実習に来られます。

皆さんの家にも同行することがあるかもしれませんが

どうぞよろしくお願ひいたします。

