



# 江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第152号  
令和6年8月1日



地域の皆様お元気ですか！！

今年も厳しい暑さが続くかと思いますが、くれぐれもお体に気をつけてください。

## 夏バテを予防・解消する、食事・睡眠・おすすめのお手軽運動

### ＜「夏バテ」とは＞

- 夏特有の環境、「高温多湿」が原因で自律神経のバランスが崩れ、体の働きが正常に機能しなくなって起こる体調不良のことを、総じて「夏バテ」と呼びます。



### ＜夏バテ予防の対策＞

- 夏バテ予防には、**食事、睡眠、運動**が大切です。暑い夏をのりきるために、日常生活で出来る対策をしましょう。

#### 「食事」

- 冷たいものばかりを食べたり飲んだりしていると、胃腸不良の原因となり自律神経の乱れも生じます。バランスの良い食事を意識し、**ビタミン類を多く含む食品**を取り入れましょう。



#### 「睡眠」

- 疲労は、睡眠中に回復されます。特に22時～2時の間は成長ホルモンの分泌が活発になります。その時間帯は、睡眠時間を十分に確保しましょう。もしも、確保できない時は、20分の昼寝が効果的です。

#### 「おすすめのお手軽運動」

- 夏バテしない身体づくりは、**有酸素運動**でスタミナアップがお勧めです。ウォーキングやジョギングが代表的です。ラジオ体操や全身のストレッチも、自宅で気軽にできる運動です。



### ＜有酸素運動の注意点＞

- 熱中症に注意が必要 ・ 気温や湿度、服装に気をつける ・ スポーツドリンクなど水分や塩分補給をこまめに行う ・ 体調が優れないときは無理をせず中止する
- 休養を取り入れながら、無理なく続けることが大切です

＜沢井製薬 サワイ健康推進課:手軽に効果! 運動・ボディケアからの抜粋＞

8月の「地域のお茶の間」はお休みします。



次回開催日 9月27日(金)

「みんなのいこい」

8月22日(木)

なごみの家 瑞江

9時30分から11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀

次回開催日 9月26日(木)



江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明

事務所：江戸川区江戸川1-11-3 (社会福祉法人 江東園となり)

※介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631