

～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 真夏の季節になり、青草も焦げそうなほど日差しがギラギラと照りつけています。
- 今年の夏は格別に暑いようですね (^_^)
- くれぐれも仕事中や運動中などは、こまめに水分、塩分補給を心がけてください。
- 今月号は「毎日の夏バテ予防法」をご紹介します。



- お盆を過ぎた頃になると胃腸の調子が低下し、食欲不振、全身の倦怠感やだるさ、入眠困難などで、やる気が湧かない日々が続く事があります。いわゆる「夏バテ」です。
- 日本の夏の気候は高温多湿な日が多いため、体調不良を起こしやすくなります。
- しかし夏バテは普段の生活で予防する事が出来ます。
- 毎日の規則正しい生活を心がけ、夏バテを吹っ飛ばしましょう！



毎日の夏バテ予防法

- 朝、昼、晩、バランスのとれた食事栄養を摂り、こまめな水分補給を心がける。
- しっかり睡眠をとる。日頃から昼寝をとれる方は、10分～15分程度の昼寝を心がける。
- 暑い夜はエアコンを使い快適な温度環境で過ごす。
- 冷たい飲み物のガブ飲みを控え、胃腸に負担をかけないように注意する。
- 少量でも良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂取するように心がける。

夏バテを感じた時のセルフケア

- 十分な睡眠時間を確保し、疲労回復を心がける。
- 豚肉やウナギなどのビタミンB群や、緑黄色野菜、フルーツなどのビタミンCを含む食材を摂る。
- 一日三食、出来るだけ決まった時間に食事をして、またよく噛んで消化を促進する。
- 汗をかいたらスポーツドリンクなどでこまめな水分、ミネラル補給を。
- 室温は27～28度となるように設定し、暑い時は湿度を下げるなどして調整をする。
- 38度前後のぬるめのお湯にゆっくり浸かってリラックス。自律神経の働きを整える。
- 入浴の前後はコップ一杯の水を必ず飲む。

「夏バテ」は日常生活を脅かすほどの症状になることはありませんが、そのまま放置し悪化した場合は慢性疲労につながってしまう事があります。

特に暑い夏場は普段の生活環境を意識し、夏バテにならないように心がける事が大切です。

ご購入ありがとうございました。次回号をお楽しみに(^o^)



有限会社 山本圭商店



各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp