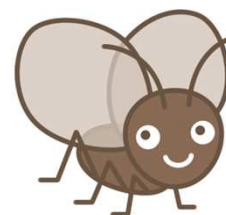




【 夏バテしてませんか？ 】

こんな症状がでていませんか？



- 夜、なかなか眠れない …冷房バテ
- 一日の大半を、冷房が効いた場所にいる …冷房バテ
- イライラしがち …冷房バテ
- 頭痛や肩こり、むくみがひどくなる…冷房バテ、食冷えバテ
- お腹を下しがち …冷房バテ、食冷えバテ
- 温かい食べ物より、冷たいものを食べることが多い
…食冷えバテ
- 飲み物は、ほとんど冷たいものを飲む …食冷えバテ

● 自律神経が乱れる「冷房バテ」

冷房の効いた屋内に一日中いるという人は、体が冷えきって血行が悪くなり、自律神経が乱れ、内臓の働きが落ちたり、肩こりなどを引き起こしがちです。

● 冷たい食べ物で「食冷えバテ」

夏になるとつい手が伸びてしまう冷たい食べ物や飲み物。胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こすことにも。体のためには、常温の食べ物や温かい汁物などを取り、内臓を冷やさないようにしてください。

● 夏でもしっかり湯船に浸かる

38℃程度のぬるめの湯に最低10分、できれば30分くらい浸かると副交感神経が優位になってリラックス。ただし、40℃を超える熱い湯に浸かると交感神経が優位になり、寝つきにくくなってしまいます。

● 味噌汁はパーフェクトドリンク

味噌汁は、味噌やワカメなどから、汗で流れがちな塩分やミネラルも取れるパーフェクトドリンク。アサリやシジミなど貝類が入ったものなら、肝機能を高めるタウリンも豊富。弱った内臓を元気にしてくれます。

● スタミナ＝肉ではない

食冷えバテなどで胃腸が弱っているときに、脂たっぷりの肉や鰻を食べると、よけいに胃腸に負担がかかり、逆効果です。疲労回復効果のあるビタミンB1は、玄米やタイ、カツオ、マグロなどの魚にも入っています。豆類にも豊富なので、枝豆などもオススメ。

今後の活動予定



9月15日(月) 敬老の日 赤飯、お茶を配布します。

役員の方は、8:45までに、コミュニティセンターに集合してください。

9月26日(金) 「認知症」 についての講和を行います。

コミュニティセンター 9時から

役員の方は、8:45までに、コミュニティセンターに集合してください。

講師は、南部包括支援センターの方です。

自治会へも案内を出します。

10月10日(金) 団地内清掃

コミュニティセンター 9時集合

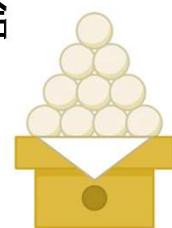
コミュニティセンター周辺を予定しています。

10月20日(月) ウォーキング

コミュニティセンター 9時集合

ピノキオ公園を予定しています。

皆様、奮ってご参加を！



次回、采女が丘長寿会役員会は、10/6(月)9時です。

よろしくお願いします。