

# いきいき ふじ便り

vol.89  
R8年7月発行  
ケアハウスふじの郷



健康コラム



## 「夏バテ」

かつて、夏バテといえば暑さで体力を消耗し、食欲が落ちてグッタリする状態をいいました。でも、今どきの夏バテは同じグッタリでも、その原因は昔のものとは違うこともあるようで、人によって原因は様々です。現代ならではの夏バテを知ってしっかり対応しましょう。

## 4/27消防訓練



消防訓練では皆さん、慌てず騒がずスムーズに外に避難することができました。消火器の訓練も参加して下さった皆さん上手に的に当てていましたね。本当に火事になったら大変ですけど、こういった練習しておくといざという時に迷わず命を守る行動がとれますね。

## 行事予定

**7月** 折り紙クラブ、九ちゃんバンド、ロマンティックコンサート、ふじの会、太古の湯体操教室、ほのぼの会、金魚工作、焼き立てパン販売、ミニフラワーアレンジメント、外食ツアー、おやつの日

**8月** ロマンティックコンサート、骨格ストレッチ、メガネ・補聴器無料点検、夕涼み会、折り紙クラブ、ほのぼの会、音作さん演奏会、ミニフラワーアレンジメント、

**9月** ふじの会、折り紙クラブ、ロマンティックコンサート、ほのぼの会、おやつの日、ワックスがけ

## 自律神経が乱れる「冷房バテ」

人の体は『暑熱順化』といって、徐々に暑さに慣れていくようにできています。かつては3月～7月頃にかけて、少しずつ体が暑さに慣れ、夏を迎えていました。ところが最近は気候の変動もあり、まだ暑さに身体が慣れない5月くらいで猛暑になることも。しかも猛暑ゆえに、電車やお店、オフィスではかなり冷房の設定温度が低めに。屋内は寒いほどなのに、外に出れば激しい暑さ。気温の差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなってしまいます。また、屋内と屋外の行き来は無くても、冷房の効いた屋内に一日中いるという人も問題。体が冷え切って血行が悪くなり、やはり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。屋内にいる時は、羽織物や膝掛等で冷えすぎないようにすることが大切です。

## 冷たい食べ物で「食冷えバテ」

キンキンに冷えたビールや、氷たっぷりのジュースにアイス、かき氷など、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。炎天下では涼がとれ、ホッとすることもできません。でも、現代のように冷房漬けの人たちがこうした食べ物ばかりを食べていると、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。暑い夏でも体のためには、冷えた飲食物は避けた方がベターです。常温の食べ物や温かい汁物などを摂り、内臓を冷やさないようにして下さい。

## 薄着すぎるのは禁物

猛暑からつい薄着をしがちですが、一日のほとんどを過ごすのが冷房の効いた屋内の場合は体を冷やしすぎている恐れがあります。すぐに羽織れるようにカーディガン等を常備して、室内での服装は春物、秋物くらいの感じがオススメです。

## 寝る前は明かりを暗めに

寝る直前まで強い光を浴びていると、自律神経のバランスが崩れてしまいます。強い光には、自然な眠りへと誘う働きをもつメラトニンの分泌を抑える作用も。寝る一時間前にはパソコンやスマホの作業は終え、部屋の明かりを暗めにしましょう。明かりを調節することで自律神経が整い、疲れが取れやすくなります。

暑い屋外と寒い屋内の出入りが多いと自律神経が乱れます。その結果、夜なかなか寝付けなかったり、ホルモンバランスが崩れてイライラが酷くなることも。また、ずっと寒い屋内にいると血行が悪くなり、むくんだり肩がこったりします。くれぐれも体や内臓を冷やしすぎないように心がけましょう。

