

# いちょうの森クリニック

## 健康だより

### 7月



### 食事と生活習慣で 夏バテを予防しよう！



夏は、暑さによる食欲の低下や睡眠不足、冷房による体の冷えなどが重なり、体調を崩しやすい季節です。こうした夏バテを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を心がけることに加え、こまめな水分補給や十分な休養、適度な運動など、毎日の生活習慣を整えることが大切です。

#### 7月のほけん目標

### 食事と生活習慣を見直して、 夏バテしにくい体をつくる！



1

1日3食を基本に栄養バランスを

2

十分な睡眠を確保する

3

エアコンを上手に使う

#### お肌を守ろう！紫外線対策

外出時は帽子や日傘を使い、日焼け止めをこまめに塗り直しましょう。目の保護にはサングラスも効果的です。10時～14時の紫外線が強い時間帯はなるべく日陰を選びましょう。長袖の薄手の服やUVカット素材の衣類を活用するのもおすすめです。曇りの日でも紫外線は届いているので油断は禁物です。

#### 体をほぐそう！簡単ストレッチ

朝や寝る前に5分間のストレッチで血行を促進しましょう。首をゆっくり回す、両腕を上には伸ばす、前屈で太ももの裏を伸ばすなど、無理のない範囲で体をほぐすと疲労回復に効果的です。肩を回して肩こりを予防したり深呼吸をしながら行うとリラックス効果も高まります。毎日続けることが大切です。