こんにちは！

令和８年　夏号

大正区地域包括支援センターです。

暑い夏を元気に乗り切ろう！

夏バテで何となく体がだるい、食欲がないということはありませんか？
生活の工夫で夏バテを防ぎ、暑い夏を乗り切りましょう！

夏バテの原因

● 自律神経の乱れ

暑い屋外と冷房の効いた室内の気温差で自律神経の乱れを起こしやすくなります。自律神経が乱れると、倦怠感やめまい、肩こりなどのさまざまな不調が現れます。

● 水分・ミネラルの不足

大量の汗をかくことで、体のナトリウムやミネラルが失われ血流が悪くなり、疲労感や筋肉のけいれんなどの症状がでます。

● 胃腸の働きの低下

冷たい物のとり過ぎで胃腸が冷えると、食欲が落ちて栄養不足を招きます。

● 睡眠不足

暑さによる睡眠不足や冷房の効きすぎによる体の冷えが、疲労回復の妨げになります。

夏バテ対策

● 暑さを避ける

冷房の活用。(エアコンは 28 度以下)
涼しい服装にこころがけ、日傘や帽子を使いましょう。

● こまめに水分補給

のどが渇く前に水分補給をしましょう。
食事からの水分やミネラルの補給も大事です。

● 栄養

栄養バランスの整った食事をとりましょう。
ビタミン B1（豚肉、うなぎ、大豆など）は疲労回復に役立つと言われています。

● 睡眠

規則正しい生活をこころがけ、十分な休息をとりましょう。

参考文献：厚生労働省ホームページ

クイズ

※答えは裏面にあります。

★次のお寺のある都道府県はどこですか？

- 法隆寺（　　）
- 勝尾寺（　　）
- 石山寺（　　）
- 清水寺（　　）
- 根来寺（　　）
- 中山寺（　　）

大正区地域包括支援センターへ
ご相談ください！！

地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活が送れるように、次のようなことに取り組んでいます。

相談や悩みにお応えします！

介護保険、健康のこと、その他暮らし全般について何でもご相談ください。

自立した生活を応援します！

介護予防のための健康づくりや、要支援と認定された方の自立を支援します。

相談無料
秘密は厳守します

権利を守るお手伝いをします！

- 成年後見制度
- 虐待
- 消費者被害

などに対応します。

暮らしやすいまちづくりをすすめます！

ケアマネジャーへの支援や地域・医療・福祉などのネットワークづくりに取り組んでいます。

お気軽にご相談ください。

☎ 06-6555-0693

大正区小林西１－１４－３（ふれあい福祉センター）
開館日　月～金（9:00～19:00）
土（9:00～17:30）
※祝日・日・年末年始は休み

大正区包括のホームページはこちらから

【担当地域】千島３丁目 20 番～24 番・平尾・小林東・小林西・南恩加島・船町・鶴町

※上記担当圏域以外にお住まいの方は、大正区北部地域包括支援センター（☎06-6552-4440）へご相談ください

クイズの答え

★次のお寺のある都道府県はどこですか？

- 法隆寺（奈良県）
- 清水寺（京都府）
- 勝尾寺（大阪府）
- 根来寺（和歌山県）
- 石山寺（滋賀県）
- 中山寺（兵庫県）