



VOL.10

発行日 2009年8月31日

シニアの素晴らしいカンドライフの為のリフォーム

ケイハンサービス

千里 高齢者 元気 研究 所

〒564-0036

吹田市寿町2丁目27番17号

TEL.06-6383-6888 FAX.06-6383-6887

http://www.keihanservice.co.jp



快適なくらしを応援する季刊誌

# 快適生活情報

## 巻頭トピックス

### 夏本番！暑さに負けない健康生活術

こんにちは、「快適生活情報」編集スタッフの中島です。いよいよ夏も佳境に入ってきた。厳しい暑さも本格的になってきますが、そんな季節にも負けない快適な時間を過ごしていただけるよう様々な健康生活術をご紹介してまいります。

#### こまめな水分補給を

暑い夏、身体は体内にこもった熱を逃がし体温を調節するため、たくさんの汗をかきます。たくさん汗をかいた身体には、いつも以上に水分を補給することが必要なのです。特に高血圧や高脂血症、糖尿病など生活習慣病のある方は、汗をかいて体内的水分が少なくなり血液の濃度が上がって、血管がつまりやすくなるのを防ぐため、つねに心がけるようにしましょう。

しかし注意が必要なのは、冷たい飲み物を摂り過ぎて夏に弱った胃腸のはたらきを更に弱らせないことと、糖分によって空腹感を感じさせなくさせる甘い飲料を摂り過ぎないことです。



#### 快適な身体をつくる半身浴

入浴後に汗をかくのが嫌で、夏はシャワーで済ませるなんて人も多いのではないでしょうか。しかし、冷房の強い環境にいる方こそ血行を促す入浴が必要です。体が冷えてだるいというようなときは、血管が収縮して血のめぐりが悪くなっています。ゆったりと湯船につかって体を温め、血行をよくして、冷えを和らげましょう。そこで、ぬるま湯にみぞおちまでつかる半身浴をおすすめします。

半身浴は、38~40度くらいの少しづるめのお湯に、下半身だけをつけ、20~30分入る入浴法です。上半身に水圧がかからず、肺や心臓への負担が少なく済むのが大きな特長です。下半身だけ長時間お湯につけていると体温の差が縮まって全身の血液の循環が良くなります。これによつて、強い冷房でバランスが損なわれた自律神経を整え、夏バテにくい身体をつくることができます。



半身浴

#### 十分な睡眠も

身体の放熱が不十分のままだと、体に熱がこもって自律神経やホルモンの中枢がくたびれてしまい、全身の働きが低下、気力も落ち、食欲もなくなります。この症状が夏バテです。

この疲れを解消するために、十分な睡眠が必要になるのです。快適な睡眠を得るために、先記の半身浴で身体をリラックスした状態にし、部屋の設定温度を、寝室と室外の気温差が5度以内になるようにおさえ、エアコンのドライ機能を活用して、湿度を60%程度におさえましょう。



**■ ポイントとなる栄養素は**  
まずあげられるのは、良質のたんぱく質です。簡単に麺類などで食事をすませるよりも、少量でよいので、肉、魚、豆類などを一緒に食べましょう。

また、代謝機能の働きを高めるビタミンB群は、夏バテ防止に有効な栄養素でしょう。とくに疲労回復に効果があり、糖代謝を高めるビタミンB1は有効です。ビタミンB1は豚肉やウナギ、納豆や玄米などに含まれています。日頃から疲れをためないためには、クエン酸が豊富なお酢を料理に取り入れるのがいいでしょう。

暑くなつてくると食欲不振になります。そのような状態で冷たい飲み物をたくさん飲むと、胃液の分泌が落ち、さらに食欲が下がります。この悪循環が夏バテを引き起こすのです。こんな時に無理に食べてもよいことはありません。それよりも、効率の良い循環が夏バテを引き起こすのです。ここに心がけた方がいいでしょう。

美味しく楽しく、  
夏の食事健康法

快適な毎日は  
日々の食事から