



## §地域老人大学校§

7月22日(火) 大津公民館で市社協と老人クラブ連合会の主催で地域老人大学校が開催され地元のお年寄り60余名が参加しました。

今回は、グレーハーモニー指導者の野頭朋子さんを講師に迎え「うみ」・「シャボン玉」・「茶つみ」・…など「思い出の歌」の数々の合唱指導を受けました。



普通救命講習会の実施

7月13日(日) 刈尾海水浴場開設運営委員会では海水浴場開きを前に水難事故を未然に防ごうと、周南市消防本部の指導による普通救命講習会を実施、長時間の講習にも係わらず熱心に受講し19名が終了証書の交付を受けました。



## 夏期における健康管理について(食事のポイント)

1. 夏バテとは…\*夏の高温多湿の環境では、からだの生理現象が衰える。

↓ ↓ スタミナ不足、栄養バランスの崩れ ↓ ↓

精神的：考えたり、読んだり、書いたり、計画を立てたりするのが億劫になる

肉体的：疲労、倦怠、肩凝り、便秘、食欲不振、目のかすみ、体重減少、動悸

2. 暑さをふきとばす食事のポイント

(1)水分をしっかり摂りましょう。

・水分が不足すると、血液が粘りやすくなり、脱水症状を起こしやすい。

・夜間の頻尿を避けるために、水分を控えるのはよくない。

☆手の届く場所に飲み物を置いておこう。

(2)食事は量より質を重視。

・胃酸や消化液の分泌の低下している時期に沢山食べると、胃腸の調子を悪くする原因になる。☆量は少なくともバランスのとれた食事を摂ることが大切。

(3)野菜や果物をしっかり摂りましょう。

・夏は汗をたくさんかくため、水分とともに、体内の塩分やカリウムなどのアルカリ分が流失する。

☆トマト、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜を脂肪類と一緒に摂ると、体調を整えるのに非常に役立つ。

(4)ビタミンB<sub>1</sub> をしっかり摂りましょう。

☆甘いものに見合っただけの量を摂取する必要がある。☆不足しがちな栄養分なので、意識的に摂る必要がある。☆夏の間は、胚芽米に切り換えてみては？

☆多く含まれる食品：豚肉、レバー、大豆、豆腐、卵黄、胚芽米。

(5)スパイスを上手に取り入れましょう。

・暑さで衰えがちな食欲を香辛料で刺激するのもひとつの方法。

☆しょうが、ねぎ、さんしょう、しそ、わさびなどを効果的に利用しよう。

(6)冷たいものの摂りすぎには注意しましょう。

・食事の前に水やお茶をガブ飲みすると、水分だけでお腹がいっぱいになるだけでなく、胃酸が薄められて、食欲がなくなる。

・胃腸の抵抗力が弱くなり、食あたりをしやすくなる。又、冷たい刺激が腸の運動を高め、下痢を起こす原因になる。

☆食事中は、冷たい飲み物の代わりに、みそ汁やスープをとって、食欲の増進に努めよう。

…周南市健康増進課 若月