

## 夏バテしていませんか？

なんとなくだるいなあと感じていませんか。下の項目にチェックが入れば、夏バテかもしれません。今の体調を自覚して、早めに改善を図りましょう

✓	項 目	原 因
	温度差の大きい屋外と屋内を行き来している 冷房の効き過ぎた部屋に長くいる	自律神経の乱れ
	高温多湿の環境にいて汗の蒸発が不十分と感じる	発汗の異常
	熱帯夜で寝苦しい夜が多い	睡眠不足
	冷たい食べ物や飲み物を摂り過ぎ胃腸調子が悪い	冷たいものの摂り過ぎ
	過剰な発汗により水分不足による脱水状態を起こす	水分や塩分の不足による脱水

### 疲労感がそれほど大きくない時の対処が重要

夏バテの症状	対 処 方 法
全身のだるさ 疲労感 倦怠感	十分な休息をとる 湯船にゆったりとつかる 気分転換をする バランスのとれた食事をとる
食欲不振	温かいお茶、みそ汁、スポーツドリンクなどで水分やミネラルを補う
頭痛 めまい・立ちくらみ	熱中症の症状の一つ 時間などを自分で決めて水分を摂るようにしましょう



日本経済新聞

## 開眼片足立ちで筋力アップ！

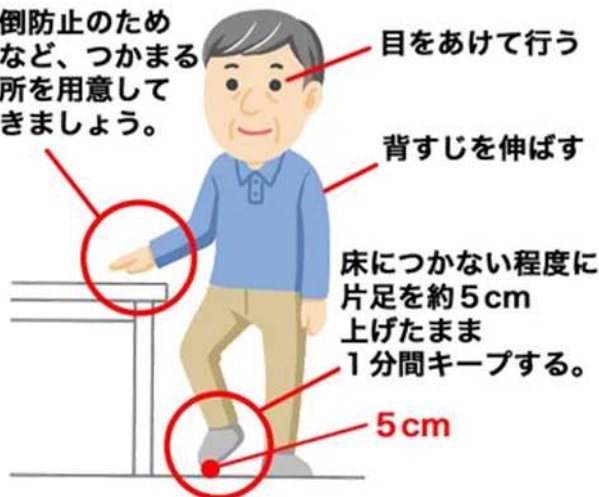
「片足立ち」は、老化のサインに気づく指標です。

センターの会員平均年齢の 74 歳では、約 1 分が目標です。毎日続ければ老化の改善にもつながる一石二鳥の運動です。床につかない程度に片方の足を上げて行います。

より筋肉に効かせてバランス力を高めるためにお薦めなのが、「ひざを直角に曲げる」片足立ちです。毎日続けて 1 分を目指しましょう。

ふらつく人は、軽く何かにつかまって行いましょう。

転倒防止のため  
机など、つかまる  
場所を用意して  
おきましょう。



左右 1 分間を 1 セットとして、1 日 3 セットが目安