

# 富沢仮設だより

第24号

平成25年

10月1日発行

発行者

亙理 鈴木

## 元気に秋を過ごすポイント

夏は、「暑いから」「食欲がないから」という理由で、食事を抜いたり、冷たい簡単なもので済ませてしまいがちです。食事基本は、1日3食・規則正しく・バランス良く。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるためにも、冷たいものはなるべく控え、温かいものを食べる(飲む)ようにしましょう。胃腸に負担をかけないため、よく噛んでゆっくり食べることも大切です。

また、ミネラルやビタミンは、疲労回復や体調維持に欠かせませんが夏の簡単な食事では不足しがちな上、汗や尿として消費されてしまいます。いつもより積極的に摂るようにしましょう。

どうしても食欲のないときには、量より質です。少量でも、栄養バランスの良い食事を摂るように心がけましょう。サプリメントや補助食品の助けを借りることも一つの方法ですね。

## 熱中症の症状

- 1.(熱失神・熱けいれん、現場での応急処置で対応できる軽症)めまい、失神、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗
- 2.(熱疲労、病院搬送が必要な中等症)頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐(おうと)、倦怠(けんたい)感、虚脱感
- 3.(熱射病、入院して集中治療が必要な重症)意識障害、けいれん、手足の運動障害、体に触ると熱いぐらいの高体温



## 10月の予定

2日(水) 13:30～健康相談

3・17日(木) 10:00～  
社協サロン・おはなしころりん

9日(木) 9:30～ラジオ体操