



ケアフル通信

令和6年8月 No.123

ケアフル訪問看護

リハビリステーション 発行

TEL:0574-49-7570

FAX:0574-49-7571

介護保険事業所番号 2161290057



Instagramは@careful0501

8月は **夏バテ** に注意しましょう！



高温多湿による
体調不良も...



夏バテとは？

夏バテとは体温調節機能が働きにくくなり、体力が低下したり食欲不振などの不調を感じることです。



◆◆ 当てはまるものはありますか？ ◆◆

～夏バテになりやすい7つの習慣～

習慣に潜む原因を知ること、暑さに負けない身体をつくりましょう！



★低い温度で設定した冷房★

冷房のきいた部屋と外の行き来による急激な温度変化が1日に何度も起こると、体温調節を担っている自律神経のバランスが乱れやすくなり、疲労感に繋がります。

★夜更かしが多い★

夜遅くまで無理に交感神経を働かせるため、副交感神経への切り替えが上手くいかなくなり、自律神経のバランスが乱れる原因に。その結果、睡眠の質に影響し、疲労



★偏った食事★

暑さで食欲が落ちて肉や野菜の摂取量が減ると、疲労回復に必要な栄養素が不足し、疲れやすくなります。



★運動不足★

運動は体力だけでなく、自律神経のバランス調整や、睡眠の質にも関与しています。つまり、運動不足になると、自律神経の乱れや睡眠の質の低下を招き、疲れやすく、

★睡眠不足★

睡眠不足は、季節を問わず自律神経のバランスを乱す原因です。



★湯船に浸からない★

人は体温が下がると自然と眠くなります。湯船に浸かると、入浴中は体の内部温度（深部体温）が上がり、浴室から出ると深部体温がスムーズに下がるので、深部体温の良い傾斜ができて質の良い睡眠を得られやすくなります。言い換えれば、シャワーだけだと深部体温の有効な変化が得られにくくなるので、睡眠の質を下げってしまう可能性があるのです。

★冷たい飲み物★

冷たすぎる飲み物は、胃腸の動きを鈍くさせ、食欲低下や消化不良に繋がります。





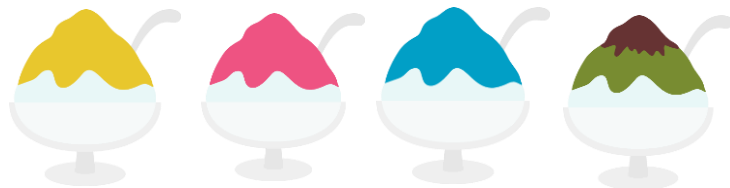
7月から入職しました、看護師の佐々 佐知子です。
 ご利用者様の力になれるよう、頑張ります!!
 家では、猫と秋田犬を飼っています。
 日々癒されています。



暑さ対策！新兵器!!

ファン付きベストを導入します。

スタッフの熱中症対策は万全です!!!!



随時、ご相談・お問い合わせは受け付けております。

お気軽にお問い合わせください ☺

TEL 0574-49-7570

FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21



ケアフル

訪問看護リハビリステーション