

介護現場で働く人にとって、体調管理は重要なミッションのひとつ！中でも厄介なのがこの「夏バテ」です。夏バテとは体温調整などの自律神経の乱れや身体の不調のことを指します。今回は、不定期なシフトで働く人も体調を維持し、夏の疲れを残さないためにはどうすれば良いか？**7つの夏バテ予防アイデア**をご紹介します！

① バランスの良い食事

たんぱく質(肉、魚、豆類)ビタミン(野菜や果物)ミネラル(牛乳や海藻)を組み合わせ食べてみましょう！

② ビタミンB1の補給

殺菌効果と疲労回復効果のあるアリシンを含む食品(ニンニクやネギ類)と一緒に食べると吸収率UP！



③ クエン酸を多くとる

クエン酸(柑橘類や梅干し、酢など)疲労の原因となる乳酸を排出する機能があるので積極的に摂りましょう！

疲れを残さない！
今すぐ出来る！！

「夏バテ予防」 7つのアイデア

④ 上手な水分補給

成人では通常1日2.5Lの水分が失われています。水分補給にはミネラルの多い麦茶がオススメ！清涼飲料水は糖分が多いので控えめに！

⑤ 適度な運動

適度な運動習慣は質の良い睡眠を促します。ウォーキングやジョギングなど軽く汗をかくような有酸素運動がオススメ！

⑥ 夜寝る前の入浴

40℃程度のぬるま湯にゆったりと入れば自律神経が整ってリラックス効果UP！

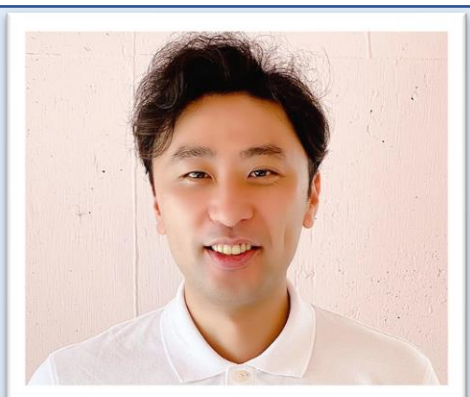
⑦ 質の良い睡眠

寝る前のカフェインとスマホはNG！また朝食をしっかり摂ることで睡眠と覚醒のリズムにメリハリがつけます！

**訪問リハビリ
無料体験実施中！**

随時受け付けております！
お気軽にお問い合わせください。

さくらクリニック
訪問リハビリ部では、利用者様の自立支援を促し、そこから社会参加へとつなげていきたいと考えております。



《新入職員ご紹介》

(サカモト ヤスタケ)

名前：坂元 康剛

職種：理学療法士

趣味：筋トレ

ひと言！：以前はデイケアに勤務していました。利用者様のニーズに沿ったりハビリを提供できるよう頑張ります！

