

夏バテ予防の心得

「梅雨の蒸し暑さや夏の猛暑で身体がだるい」・・・そう感じたことはありませんか？もし感じていたらそれは【夏バテ】かもしれません。【夏バテ】で疲れがたまったり注意力が低下すると、通勤中またはお仕事中のケガにつながる可能性があるため、要注意です。

では【夏バテ】を予防するためには、どのような心構えが必要でしょうか？

▼▼ 夏バテ予防につながる4つの心得を見ていきましょう！ ▼▼

心得1 ▶ 室温の下げ過ぎに注意する

室温を下げ過ぎると、外との温度差に身体が対応できず、体調不良につながります。室温28℃を目安に下げ過ぎないように、エアコンの温度を調整しましょう。



心得2 ▶ 温かい物を食べる

冷たい物を食べすぎると胃腸が冷えて負担がかかり、体調不良につながります。野菜たっぷりのスープやみそ汁など、温かい物を食べるのがオススメです。



心得3 ▶ 身体を動かす

涼しい場所でじっと動かずにいると身体が冷えすぎて筋肉がこわばったり、冷えて胃腸の働きが悪くなると食欲が低下し、身体が疲れやすくなります。気温が低い朝・夕方の散歩や室内での筋トレなど、ちょっとした運動をするだけでも効果的です。



心得4 ▶ よく眠れる入浴を心がける

寝る直前のお風呂や熱いお風呂は体温が下がりきらず、寝つきが悪くなるため睡眠不足の原因になります。寝る1~2時間前に、40℃以下のぬるま湯にゆっくりつかると、眠りにつく頃には体温が下がり、寝つきがよくなるので効果的です。



夏バテ予防を心がけて健康的な夏をお過ごしください！

★今月の安全衛生川柳 ～ 睡眠をしっかりと、規則正しい生活を送ることが大切です！

睡眠で 明日も元気 健康管理 (滋賀支店 スタッフさんの作品)