



よりそい ともにあゆむ つばさ通信

第85号

令和7年8月

発行：株式会社

クオリティーライフ

つばさHP



* お塩とミネラルの話 *



暑い日が続いていますが、熱中症対策はしていますか？汗をかくと水分だけでなくミネラルも奪われます。身体の中で大切な役割をするミネラル、日々の食生活に欠かせないお塩からも摂ることができます。ただ、精製された食塩ではほぼ塩化ナトリウムしか入っていません。**カリウム**や**マグネシウム**も入ったミネラル入りの**海塩**や**岩塩**といった自然塩をおすすめします。

ー自然塩を使って手軽に作れるスポーツドリンクのご紹介ー

- ・冷水 **500ml** (氷を使用する場合は水と合わせて500mlになるように調整)
 - ・自然塩 **小さじ 1/6** (ひとつまみ程度)
 - ・レモン汁 **大さじ 1** (またはお酢で代用も)
 - ・お好みで甘味料を適宜追加 (砂糖、はちみつなど)
- すべてを入れてよく混ぜてください。

看護師 高野

市販のものだと糖分が多く含まれているため、血糖値が気になる方などにおすすめです



「いまだき夏バテ」は暑さだけが原因ではありません!

◎自律神経が乱れる「冷房バテ」

室内外の温度差は5度以内がオススメ。体を冷やしすぎないように羽織ものを準備しましょう。



室内環境

室温は28℃
扇風機で
冷風を回す



十分な休養

休息を十分にとり、
体調がすぐれない日
は無理しない



◎冷たい食べ物で「冷えバテ」

冷たいものは取りすぎないように注意！
常温の食べ物や温かい汁物で体を冷やさないようにしましょう。



適度な運動

暑い時間帯を避け、
軽い運動をする

規則正しい生活

栄養バランス
のとれた食事
を食べる



夏バテになると熱中症にもかかりやすくなります。日々の生活習慣を見直し夏バテを防止しましょう!

理学療法士 吉村

リハビリ訪問看護ステーションつばさ

福島県相馬市新沼字坪ヶ迫11-1

TEL 0244-36-1127

看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ原町

訪問看護ステーションつばさ南相馬

福島県南相馬市原町区馬場赤栄81-7

TEL 0244-32-1682



NHつばさ原町



NHつばさ亙理

看護小規模多機能型ナースিংホームつばさ亙理

リハビリ訪問看護ステーションつばさ仙南

宮城県亙理郡亙理町逢隈中泉字上谷地264-3

TEL 0223-35-6027

お気軽に
フォローして
下さい!