

## 夏の体調管理法

暑い日が続いています。体の不調が起こりやすい時期ですが、元気に乗り切っていきましょう！

こんな症状ありませんか？

だるい、疲れやすい、  
食欲不振、やる気が出ない、  
頭が重い、めまいがする…  
など



夏の暑さで自律神経が乱れた、「夏バテ」の症状です。

### 生活習慣を見直してみよう

#### 1 生活

##### <冷房の使い方>

屋内と屋外の温度差が5度以内になるように調節しましょう。温度設定は28度を目安に。

また湿度にも注意し、60%以上にならないように心掛けましょう。

##### <適度に汗をかきましょう>

夕方の涼しい時間帯のウォーキングや38度前後のぬるめのお湯での半身浴がおすすめです。

汗をかいたあとは水分補給も忘れずに行いましょう。

#### 2 睡眠

##### <寝苦しさ解消のポイント>

エアコンや扇風機などを使い、安眠できるような環境を整えましょう。

その際は、体が冷えすぎないようにタイマーを設定します。

また、氷枕で頭を冷やしたり、麻素材のシーツを使うことも有効です。



#### 3 栄養

##### <たんぱく質、ミネラル、ビタミンを摂りましょう>

暑い日の食事は簡単に済ませてしまうことが多く、たんぱく質が不足しがちです。疲労回復に有効な

ビタミンや、汗で排出されてしまうミネラルも摂るようにしましょう。

##### <酸味や香辛料を上手に使いましょう>

食欲増進や消化を促す効果があります。

夏野菜(トマト、キュウリ、カボチャ、オクラなど)は夏バテ解消に効果が高いと言われています。

##### ～タンパク質やビタミンが摂れるメニュー例～

「冷や奴」 ネギ、しょうが、かつおぶし、刻んだオクラを添えます。

「冷やし豚しゃぶ」 レタスやトマト、キュウリなど野菜と一緒に盛りつければ、サラダになります。レモンや梅など酸味のあるドレッシングでいただきます。

「そうめん」にひと工夫して 薬味にミョウガや青シソを使ったり、素揚げしたナスやカボチャの天ぷら、ワカメなどを具材としてのせればたんぱく質やミネラルが補えます。



体調が回復しない場合は早めに受診しましょう 広野町保健センター ☎0240-27-3040

## 医療機関他診療日時状況 (平成26年7月21日現在)

<b>●高野病院</b> ☎0240-27-2901 月曜日 9:00～12:00 火曜日 9:00～12:00 木曜日 9:00～12:00 金曜日 9:00～12:00 土曜日 9:00～12:00	<b>●馬場医院</b> ☎0240-27-2231 月曜日 9:00～12:00 月曜日 14:00～18:00 火曜日 9:00～12:00 火曜日 14:00～18:00 木曜日 9:00～12:00 木曜日 14:00～18:00 金曜日 9:00～12:00	<b>●広野薬局</b> ☎0240-27-2265 月曜日 9:00～12:00 月曜日 14:00～18:00 火曜日 9:00～12:00 火曜日 14:00～18:00 木曜日 9:00～12:00 木曜日 14:00～18:00 金曜日 9:00～12:00
<b>●新妻歯科医院</b> ☎0240-27-4020 木曜日 9:30～12:30 木曜日 13:30～18:00	<b>●花ぶさ苑</b> ☎0240-27-1755 面会時間 8:30～18:00	

## げんキッズのご案内

入園前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする楽しい教室です。また、育児相談なども行っています。みなさまのお越しをお待ちしています。※必ず保護者同伴となります。

### ◆場所と日時

広野町保健センター (広野町中央台1-7)  
平成26年8月26日(火) 午前10時から午前11時30分 ※8月12日(火)のげんキッズはお休みになります。  
常磐迎第二応急仮設住宅内集会所 (いわき市常磐関船町迎10-1)  
平成26年8月21日(木) 午前10時から午前11時30分 平成26年9月4日(木) 午前10時から午前11時30分

## なかよしランドのご案内

日頃、子育てをしていると、『子ども同士で遊ぶ機会が少ない』『子育ての悩みなど話せる友だちがなかなかできない』など、思うことはありませんか？

そこで、保健センターを開放し、親子で楽しい交流ができる場を作りたいと思います。

特に、申し込みの必要はありませんので気軽に参加ください。

☆開放日：月・水・金曜日 (ただし、8/1・6・18・25・27・29・9/1は除く)

☆時 間：午前9時から12時まで ☆場 所：保健センター (健康増進ホール) ☆対 象：就学前の乳幼児とその保護者

☆内 容：お話ししたり、遊んだり自由に過ごしてください。おもちゃや絵本はお貸しします。

## 平成26年度家族のためのうつ病教室のご案内

うつ病の正しい知識や接し方を学び、家族の役割やご家族自身が元気になるための方法を一緒に考えてみませんか？  
なお、教室で話された内容についての秘密は厳守されます。

### ◆日時・内容

平成26年8月21日(木) 13:30～15:30・講話「家族にできること～本人とのコミュニケーション～」・家族交流

平成26年10月2日(木) 13:30～15:30・講話「うつ病の治療・回復過程と接し方のポイント」・家族交流

平成26年12月18日(木) 13:30～15:30・講話「家族も元気になりましょう～家族のストレス対処法～」・家族交流・まとめ

◆ところ 福島県相双保健福祉事務所 ◆対象者 うつ病で治療中の方のご家族 ◆参加費 無料

◆申し込み・問い合わせ先 福島県相双保健福祉事務所 障がい者支援チーム ☎0244-26-1132

## 内部被ばく検査のご案内

保健センターでは内部被ばく検査を実施しています。

曜 日	月・水・木・金曜日	火 曜 日	第 4 土 曜 日
受 付 時 間	午前9時～11時30分		午前9時～12時
	午後1時～5時	午後1時～6時30分	
事 前 予 約	不 要		要
そ の 他	事業などの都合で実施できない日があります。詳しくは下記のスケジュールをご確認ください。		前々日(木曜日)までに保健センターへお申し込みください。

・幼児(1歳～就学前)の検査も可能です。事前に保健センターにご連絡ください。

<8月スケジュール(○の日が検査可能日です)>

月	火	水	木	金	土
				1	2
4	5	6	7	8	9
○	○		○	○	
11	12	13	14	15	16
○	○				
18	19	20	21	22	23
	○	○	○	○	○
25	26	27	28	29	30
	午後のみ ○	午後のみ ○	○		
9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
	○	○		○	