

8月

2022.8月の健康情報

お役にたてるでしょうか。CHINTAI情報局HPを参考にしています



つらい夏バテの治し方！ 原因から予防～解消法まで



夏バテ

- ①食欲がない
- ②身体がだるい
- ③疲れが抜けない



原因

- ①激しい温度差
- ②睡眠不足
- ③強い紫外線
- ④ミネラルの減少

予防法

①睡眠時間の確保

- ・エアコンは熱くない程度にいれる
- ・お風呂は寝る 90分前がいい

②暑さに負けないからだ作り

- ・運動の習慣化(ウォーキング、筋トレ)

③バランスのよい食事

- ・冷たいものは夏バテ原因 温かいものを食べてください。

解消法

- ①水分補給
お勧め:スポーツドリンク
- ②ストレッチをする
お勧め:軽い運動
- ③室内温度を上げる
お勧め:エアコンの風を直接当てない

