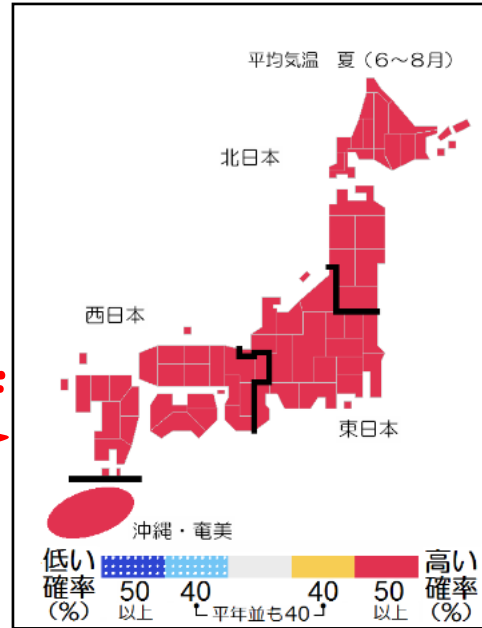


# 健康だより7月号 この夏、疲労をどう回復するか？

## 今年の夏は昨年より暑くなる？!

気象庁より、2024年の夏は昨年の夏より平均気温が高くなる予測と発表

2023年 東京都で観測された  
**最高気温は37.7度**



## 夏バテ度結果

6個以上

3~5個以上

2個以下



夏バテ



夏バテ予備軍



異常なし!

## あなたはもう、夏バテしているかも？ 夏バテ度チェック

- 汗をかきにくい
- 空調の効いた場所にいる時間が長い
- 冷たい飲み物、食べ物をとることが多い
- 胃腸の不調がある
- 睡眠不足(ねつきが悪い、目が覚める)
- 朝起きたとき時に調子なんとなく悪い
- 運動する習慣があまりない
- 生活リズムが不規則である
- 入浴はシャワーで済ますことが多い

ミズダコの  
カルパッチョ



疲労回復に効果がある  
タウリンやクエン酸が豊富

みょうがの肉巻き



食欲増進効果のあるみょうが  
とビタミン豊富な豚肉

メロンソースがけ  
ヨーグルト



メロンとヨーグルトで  
腸内環境を整える!

[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2007/spe1\\_04.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2007/spe1_04.html)



- ・最低6時間以上
- ・入眠90分前に15分の入浴
- ・昼寝をデスクで15時までに15分
- ・室温は26~28度
- ※エアコンの設定温度でなく

運動編

短時間×高頻度がGOOD!

副交感神経に切り替えやすくする運動をやってみよう! つらい、苦しいまでやることは避けましょう!

朝



有酸素  
鼻歌ができるくらい  
歩きすぎは疲労してし  
まうので注意  
8000歩/日で十分



階段昇降  
・運動誘発性の  
暑熱順化を促す  
・リズムカルな動きは  
幸せホルモンを  
誘発します

昼



筋弛緩法  
①5秒肩甲骨辺りに6  
割くらいの力入れる  
②長く息を吐きながら  
10秒間脱力  
副交感神経優位に!

夜



Cat&Dog 5回  
①四つ這いで吸いながら  
背中を反る  
②息を吐きながら、背中  
を丸める

背中ストレッチ2回  
①四つ這いで息をゆっくり  
吐きながら背中を反る  
②10秒キープ

