



夏の疲れ解消法！！

疲れさようなら

**6つの
ヒント**

今年の夏も、非常に暑かったですね。

夏バテしていませんか？

夏の疲れを長く引きずらないよう、早めに疲れを解消して心身ともにリフレッシュしましょう♪

食事

タンパク質を積極的に！

栄養バランスのよい食事を3食規則正しく摂りましょう。

中でも積極的に取りたいのがタンパク質。糖質の代謝に関わるビタミンB1が豊富な豚肉や、低脂肪・低カロリーの鶏肉など。

酸味成分のクエン酸と一緒に摂れば回復効果がアップします。



睡眠

温度や光の工夫で上手に熟睡を♪

心身共に休養をとるにはぐっすり眠ることが大切です。布団と体の間の温度は32度前後、湿度は50%前後が寝つきを良くします。夜の室内は暗めの方が眠りがやってきます。昼寝は30分以内にとどめて、夕方の昼寝は控えましょう。

入浴

湯船につかって血行促進

温熱作用や水圧作用で血行を促進しましょう。

疲労物質や老廃物が除去され、疲労回復に繋がります。

浮力の作用で筋肉の緊張も緩和します。

40度くらいのお湯に10～15分浸かりましょう。



香り

芳香でリラックス

良い香りは脳の視床下部に働きかけ、心身をリラックスさせます。ラベンダー、カモミール、ローマンなどの優しい香りがお勧めです。好きな香りをお部屋やお風呂で楽しみましょう。



呼吸

自律神経を整えてストレス解消

呼吸は内臓や血管の働きをコントロールする自律神経を調整し、心と体を整えます。胸を広げて、ゆっくりたっぷりと息を吸い込みます。吐くときは、吸うとき以上に時間をかけて、ゆっくり最後まで吐き切りましょう。



運動

体を動かして疲労物質を排除

運動不足は血流の低下を招き、体幹に疲労物質や老廃物が溜まりやすくなり、疲れやすい体になります。有酸素運動で運動不足を解消しましょう。ストレッチもおすすりめです。

★おすすめ ストレッチ★

肩

肩凝りの改善や
予防に



お尻

フレイル予防にも



股関節

腰痛の改善にも
役立つ



脇・お腹

こわばった背筋を
柔軟に



背中・膝

身体を丸めることを意識して



<今月のニュース担当より>

理学療法士の藤田です。
今年の夏も非常に暑かったですね・・・皆さん体調はいかがでしょう？
夏の疲れを残さないように体の調子を整え、食欲の秋に向かって進みましょう♪

来月号の担当は言語聴覚士の梅田さんです。皆様、お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス
TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831

営業時間：平日・祝日 8:30～17:30（休日：土日・年末年始 12/30～1/3）

*土日は希望に応じて対応いたします

正看護師 : 6名
理学療法士 : 2名
作業療法士 : 1名
言語聴覚士 : 3名
事務員 : 1名
(2024年9月現在)