

を乗り切る ライフスタイル



7月に入り、奥尻町も本格的な夏本番を迎えます。

今年の夏は猛暑が予想されると言われ、気がめいる暑い日は、だらけてしまつて仕事がついおっくうになったり、生活のリズムも狂いがちになります。

また、子どもたちの夏休みも始まりですが、野外での活動が活発に、そして開放的になることで、夏型の事故なども心配されます。

そんな夏バテや夏型事故などにあわないよう、夏を乗り切るライフスタイルのポイントを今月号で特集してみましたので、この夏、健康と事故防止に心がけ、快適に過ごしましょう。

睡眠

夏バテを防ぐ最良の方法は何よりも十分な「睡眠」をとることです。

つまり、疲労した身体の器



官や組織の活動を十分な睡眠で休ませ、その日のうちに疲労の回復を図ることです。

ただ、夏は暑くて寝つけなかったり、夜ふかしなどで睡眠不足になりがちです。

この回復には昼寝が一番ですので、時間を決めてぜひ昼寝をするよう心がけましょう。

衣服

夏の衣服の目的は言うまでもなく暑さから身体を守るこ

とで、衣服の生地が薄いことも大事ですが、もっと大事なことは「吸湿性」がよく、「多孔質」でぬれても皮膚に密着しないことです。

色は、野外では光を反射する白色とか明るい青色が最適ですが、室内では黒色などの暗い色のほうが涼しさに適します。

入浴

夏は汗が多く出て皮膚も汚れがちですので、まめにシャワーを浴びたり、風呂に入る

ほうがよいでしょう。

その際には、皮膚の表面をよく洗って、常に清潔に心がけることが肝心です。

湯の温度はあまり高くしないで41〜42度くらいが適温で、熱い湯に短時間入るよりもぬるめのほうが汗腺が開いて、細菌やほこりがとれるのです。また、風呂からあがったら裸で扇風機などに長くかかるのは避けましょう。



女性のための 夏さわやか法ワンポイント

★暑さに香水は逆効果

暑くなってくると、体臭や汗の臭いを消すために香水を使う方がいますが、汗と混じったときにはかえって逆効果になります。

オーデコロンのような臭いの薄いものにして、つけたときさっぱりした気分になるものを選びましょう。

★汗の対策は？

汗対策の最良の方法は入浴ですが、できれば毎日入浴し身体を清潔にしましょう。

また、出かけるときはローションを綿花にふくませたものをケースに入れ、化粧直しをする際によくふいてからにすると、肌荒れを防げます。

夏

バテを防ごう

食事

夏は、他の季節以上にタンパク質やビタミンが多く要求されます。

夏バテ対策に有効な食事は栄養価の高いタンパク質、脂肪、それにビタミンB1をはじめとする各種ビタミンをとることで、つまり、肉、魚、てんぷら、ウナギなどをたっぷり食べることです。

ただ、肉ばかり食べていても栄養のバランスが保てませんので、各種栄養を十分にとり合わせた食事をとるように

しましょう。

また、夏バテしないスタミナをつくるものとして、牛乳をおすすめします。

牛乳には約100キロカロリーの熱量があり、ほとんどの栄養素が含まれていますので、食欲の衰えがちな夏には理想的といえましょう。

休暇

せっかくの夏期休暇、有給休暇などは、夏を乗りきるた



住居

夏を涼しく過ごすには、住居の工夫が必要です。

その基本的なことは、「熱の伝導を防ぐ」「風通しをよくする」「熱のふく射を防ぐ」ことが大事です。

まず、熱の伝導を防ぐには建物の屋根や壁を熱の伝わりにくいもので造ることです。

風通しは、風の入口を大きく開けるとともに、風の出口も開けることが必要です。

また、ふく射を防ぐには、すだれ、よろい戸など通風に効果的な建具を使ってみましょう。



予想される猛暑 健康と事故防止で 快適に

summer

真っ赤な太陽
青々とした大空
緑があふれる山々
すみきった美しい海
生き生きとする私たち
いま、奥尻に夏がきた!!

冷房に用心

最近では、冷房を完備している家庭や事業所が増えており、みなさんは暑苦しい外から入って、冷房にほっとされるでしょう。

でも、冷房で身体が冷え過ぎると、血液の循環が悪くなって神経痛やリウマチ、心臓病や腎臓病の悪化、痔にも影響する恐れもありますので注意が必要です。

部屋を冷やし過ぎないよう温度調節することはもちろんですが、換気をよくすることも大切です、送風ファンは天井に向けて冷風が流れるようにしましょう。

さらに自衛手段として、男性はズボン下、厚めの靴下など、女性はパスト、ソックス、カーディガンなどを適宜用意しておくといでしょう。

冷房温度は、外気との差を最高5度以内(約28度程度)に保ち、下のほうで測って調整することが大切です。

とくに、高齢者や子どもは、寒冷のストレス刺激を受けやすい状態ですので注意が必要です。