地域包括・在宅介護支援センター

健康教室ご報告

８月の健康教室は在宅支援センターより「知っておきたい夏の疲れ解消法」を伝えさせていただきました。今回は文化交流センターでの初めての開催でしたが小林地区の方を多く含む33名の方にご参加いただきました。

まず初めに、ニュースのテーマソングが流れると「今年は熱中症で救急車搬送や死亡された方が過去最高であり、炎天下だけでなく就寝時など部屋の中でも熱中症が発生しています。」というように、テレビや新聞などで取り上げられている話題をニュースキャスター風に楽しく伝えさせて頂きました。

会場の雰囲気も和み、その後、夏の注意点として、①熱中症は、気温だけでなく湿度が高いと汗が出にくくなり体に熱がこもるため熱中症が起きやすくなること、そのため、②こまめな休息や水分補給による予防が必要であること、また、③熱中症の症状によっては受診や救急車要請など早めの処置が大切であることを伝えさせて頂きました。

今回のテーマである「夏の疲れ解消法」では、先ず「同じようなものを繰り返し食べていないか？」「寝不足の日が続いていないか？」などの食生活や生活習慣などの質問に答える“夏バテ度チェック”を行っていただきました。参加者は隣の方と話しながら、毎日の生活を振り返られていましたが、結果は、「夏バテ知らずの元気人」が多く、普段の生活からも健康意識の高さが伺えました。

次に「夏バテ解消方法」として、ビタミンB１、Ｂ２、クエン酸、ビタミンＣたんぱく質、ミネラルなどをたくさん含む食材をバランスよく摂ること、特にビタミン B1の摂取を助ける栄養素であるアリシンを含む、ニンニク・玉ねぎ・韮らっきょうなどを利用することがポイントであるとお伝えしました。

最後に適度な運動で代謝を良くして汗のかきやすい体を作ることや、寝にくい日が続けば 30分くらい昼寝を取り入れたり、冷房の効いた場所では上着を羽織るなどの体温調整やこまめな室温チェックを行うなどの工夫もお伝えしました。

皆さん熱心に聞いてくださり「聞きたいと思っていたことが聞けた」「楽しく過ごすことができた」との感想をいただきました。

今回お伝えした夏バテ解消法を生活に取り入れて元気に夏を過ごしていただきたいと感じた健康教室でした。