

いたやだより No. 155

連日テレビでにぎわっていたパリオリンピックも終わりました。日本選手の活躍は、すばらしく、見ているこちらまで、元気をもらえました。又4年後が楽しみです。

～残暑バテに注意！！～

<原因> 1、暑さによる疲労の蓄積

2、冷房の使用

3、日中と夜間の温度差

4、冷たいものの摂り過ぎによる内臓の冷え

<予防> 1、冷房による冷え、夜間の冷えの対策をする

靴下、腹巻などで身体を冷やさないようにする。

2、軽い運動をこころがける

自律神経の乱れに一番おすすめです。運動が苦手な方は、いつもの歩きを大股や早歩きに変えたり、階段を積極的に使ったりする。

3、ゆっくりお風呂につかる

38～40℃くらいのお風呂に10～30分ほどかけてゆっくり入る。

4、睡眠をしっかり取る

就寝時間を早くしたり、昼寝を取り入れ、睡眠時間をしっかり取る。

5、寝冷え対策をする

寝ているときは体温が下がるので、冷え対策をする。

6、冷たいものを控える

飲み物は常温、食べ物は温かいものを食べるようにする。

7、腸内環境を整える

身体を温めてくれるものを摂る。ゴボウ、ニンジン、ネギ、しょうが、ニラ、かぼちゃがおすすめです。

8、栄養をしっかり摂る

ビタミン B1 は疲労回復の効果があります。うなぎ、ニンニク、枝豆、そばなどがおすすめです。



～ちょっと余談～

～第4回医療関係あるある川柳より抜粋～

「アレ、アレ」と「そう、ソレ、ソレ」がこだまする
自宅でも「どうされました？」と電話でる
子の注射 芸する医師の強い意志
検査して 何ともなかった 乾杯だ！
つまづいた ろうか(廊下)でわかる ろうか(老化)度合
レントゲン 見えたらいいな 恋心
矯正中 パパのこづかい 調整中
ありがとう 言葉で伝える 大切さ
院長の 早口指示に 生返事
我が子には 寝とけで済ます 風邪対策
患者より 顔色悪い 夜勤明け
ありがとう 患者の笑顔に 支えられ
なぜ上手い?! 老眼看護師 静脈穿刺