

2022年
7月(196)

せ せ ら ぎ

広島医療生活協同組合
緑井支部

お困りごとはこちらへ！

健まち 082-879-8124 (石田) 担当理事 服部 082-870-3566 (ルス電へ) 支部長 坂川 082-879-5528 (ルス電へ)

熱中症予防の食事

まだ6月だというのに猛暑が続きますね。あっという間に梅雨も明けてしまいこれからの水不足が心配です。これだけ暑いと熱中症も増えてきています。こまめな水分補給も当然ですが、食事でも予防していきましょう。ビタミンB1は、豚肉、豆腐、味噌といった大豆製品、モロヘイヤ、玄米等に多く含まれており、熱中症予防に大きな力を発揮します。又、ビタミンCは免疫力を高めてくれたりストレスへの抗体を作ってくれるため、夏場は特に積極的に摂っていくことをお勧めします。

汗で失われたミネラルや微量栄養素は、食事で補いましょう。気温が高いと熱を作る働きは抑制され、エネルギー消費が減るために食欲も減ります。おcaずにミネラルや微量栄養素の多い肉・魚・野菜・海藻・果物・ナッツ類をしっかりと食べると熱中症や夏バテ予防になります。汗をかいた時ほどおcaずを食べるということを意識してみてくださいね。



「生健会」機関紙で掲載された、安らげる記事を紹介しす

【自分への思いやり】 人を優先しがちな自分への思いやり

家族や同僚など、周りの人のことばかり気にかけてはいませんか？
そういう人は自分のことを後回しにしがちです。人のためにいろいろなことを常に心配して動いて、自分については「大丈夫」と考えます。でも実は自分が疲れきっていて、それに気がついていない可能性があります。

目を閉じ胸に手を当てて、深呼吸してみましょう。そして大切な人に尋ねるように「調子はどう？ 疲れていない？ 無理していない？ 今何が必要？」と自問します。「実は疲れているかも」「一人の時間が必要かな」「何の予定もない日が暫くなかったね」と気づきませんか。

人に優しくするには、まず自分を大切にする必要があります。人のことばかり考えていると、「共感疲労」という状態に陥って、燃え尽き症候群になりやすく、人への思いやりもなくなります。

自分に何が必要か、考える癖を付けましょう。ベッドの寝心地はよいか、洋服は着心地が良くて気に入ったものか、食器は気に入ったものを使っているか、忙しすぎないか、疲れていないか、何かしたいことはないか。

自分を思いやることで、あなたはもっと人に優しくなれます。やる気を高め能力をもっと発揮できます。心身も健康になります。いいことづくしです。あなたは大切にされる価値のある人です。



7月10日は参院選挙投票日です。
これからの自分の生活の行方を決めてしまう日です。
わずか1票は何千万分の1の軽さですが、それが集まれば大きな力にもなりえるものにもなります。
投票に行きましょう。

