

夏本番の体力づくり!!

夏バテの原因は、水分不足と栄養不足。歳を重ねるごとに、暑さを感じにくくなり、のどの渇きに気づきにくくなります。また、暑さが続くと食欲も落ちさっぱりした食事が多くなるため栄養不足になりがちです。

こまめな水分補給

1日あたり 1.2ℓが目安



適度の運動をする

涼しい時間帯に適度な運動を!!



良い睡眠をとる

寝る前に湯銭につかることもお勧めです



定期的な室温チェック

エアコンの設定温度は 28 度が最適



栄養バランスの良い食事を食べる

元気な体力づくりの基本は食事

元気に過ごすために!!

夏バテ予防の簡単レシピ

夏は、**ビタミンB1**(疲労物質の分解)・**ビタミンC**(ストレスの改善)・**良質なたんぱく質**(体を作る)が不足しがちです。これらを意識して食べるようにして、夏バテを防ぎましょう!

〈えのきだけの梅しそ和え〉

材料(1人分)

えのきだけ1袋(100g)

梅干し 1コ、大葉 1枚、めんつゆ 少々

作り方①えのきだけを軽くゆでて冷ます

②千切りにした大葉とめんつゆで伸ばした梅肉とえのきだけを和える



〈豚しゃぶサラダ〉

材料(1人分)

サニーレタス 1枚(20g)、わかめ(塩蔵)20g

しゃぶしゃぶ用豚肉 80g、玉ねぎ 1/4

ごまドレッシング

作り方①ちぎったサニーレタスを敷く

②水で戻したわかめ、ゆでた豚肉、スライスした玉ねぎを盛る

③胡麻ドレッシングをかけて完成

無料「健康診査」が始まりました

府中市では、7月1日から「健康診査」を実施しています。年に1度の健康チェックは、フレイル(虚弱)や思わぬ病気の早期発見にも繋がります。早めの健診をお勧めします!!

健診期間:7月1日~9月30日

対象の方には、6月下旬に受診券が、市から郵送されています。

検査内容:問診・身体測定・尿検査・心電図

血圧・血液検査・胸のレントゲン検査・他

医療機関:事前の予約が必要です。



〈問合せ先〉

保険年金課 ☎335-4044

40歳~74歳までの方

高齢者医療係 ☎335-4033

75歳以上の方

胸を広げる運動

胸を広げることで姿勢の改善につながります!!

(※肩や首が痛い方、肩の疾患をお持ちの方はお控えください)

① 姿勢よく

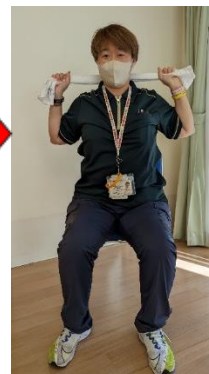
腕を伸ばします



② 腕をあげます



③ 胸を張った状態で、首の後ろに降ろします



※10回(1セット)を目安