

てんてん 2023.8

特別養護老人ホーム
天赦の里 広報誌

蝉がにぎやかに大合唱をしています。朝早くから高温多湿で暑すぎますよね～

皆さまは、暑さで体調を崩されていませんか。

冷房の効いた室内と暑い屋外では、気温差が大きく、自律神経が乱れてしまい体がダル重～くなるそうです。そこで！夜間のエアコンの設定温度は27℃～28℃。軽い運動。栄養補給が大切になってきます。あまり冷たい物の食べ過ぎや飲み過ぎも胃腸を弱らせるようです。

分かっているけど、なかなかできないですよね～自分なりの夏バテ解消法を見つけながら、なんとかこの夏を乗り切っていきましょう。

