

健康だより

令和8年8月号
NO 589号
大蔵村 健康福祉課

暑中お見舞い申し上げます



夏特有の体調不良が夏バテです。

様々な原因がありますが、自律神経の乱れが原因で起こることが知られています。

自律神経とは？

自律神経は、心臓の拍動、呼吸、体温調節、消化、発汗など、生命活動を24時間自動でコントロールする神経です。私たちは意識しなくても、体の状態が保たれているのは自律神経のおかげです。

夏は、屋外の高温と冷房の効いた室内の気温差や脱水、睡眠不足、生活リズムの乱れから自律神経に不調をきたしやすい時期です。

自律神経を整えるには

水分とミネラル補給

汗で失われる水分やミネラルをこまめに補給することが重要です。



適度な運動

軽い運動や日常の活動量を増やすことで副交感神経が活性化し、疲労回復が早まります。



睡眠環境の工夫

エアコンの温度調整や寝具の工夫で快適な睡眠環境を整えましょう。睡眠不足は自律神経のバランスを崩す大きな要因です。



食事の工夫

ビタミン・ミネラルを意識したバランスの良い食事を心がけましょう。



温度差対策

上着やカーディガンで体温調整を行い、屋内外の温度差を緩和します。



この他に、39～40度のお風呂に15分程度ゆったり浸かったり、シャワーで仙骨部分(腰～お尻)を温めることで副交感神経が優位になり、リラックス効果が得られ、自律神経にも良い効果があります。



8月の事業案内



事業名	日	時間	場所	対象
ぷらっとサロン (管理栄養士さんの回)	14 (金)	10:00~11:30	中央公民館 7月~9月は会場が変更になりますのでご注意ください。	妊婦の方、お子さんをお持ちの方 どなたでもどうぞ
人間ドック	17 (月)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	男性：清水二、清水三、赤松 女性：赤松、大坪
ヘルシーティース 事業	20 (木)	8:35~9:00 (受付時間)	中央公民館	5~8月生の 1歳から4歳になるまでの児
定期健康相談	21 (金)	9:40~10:00	中央公民館	どなたでもどうぞ

☆☆8月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の日にち
10日(月)	9:00~9:20	大坪生涯学習センター	7/10実施の方
	9:30~10:00	中央公民館	7/10実施の方
	10:15集合	塩公民館	7/10実施の方
	10:45集合	作の巻公民館	7/10実施の方
21日(金)	9:00~9:20	赤松センターふれあい	7/25実施の方
	9:40~10:00	中央公民館	7/25実施の方
			7月中に受けてまだ結果を受け取っていない方

今月のストレッチ Vol.6 ~いす座り立ち~

* 大腿四頭筋
(太ももの前側)、
大殿筋(おしり)
の筋肉を鍛える
運動です。
* 歩いたり階段を
昇ったり立ち上
がったりする動
作が楽に行える
ようになります。



- ① 足は腰幅に開き、いすに浅く腰かける。手は椅子の背もたれまたは机に添えて前傾姿勢をとる。
- ② 視線は前に向け、1,2,3,4で立ち上がり5,6,7,8で椅子に座る。
- ③ 座る際にお尻を完全に着けず、少し触れるくらいで止めて行う。
- ④ 座る→立つ→座るを16回行う。

まだまだ暑い日が続きます。

熱中症対策はしっかり行いましょう。

- ◇ こまめな水分補給 (最低でも1時間にコップ1杯程度)
- ◇ エアコンを適切に使用したり涼しい服装にする
- ◇ 暑い時間帯の外出は避ける
- ◇ 外出時は帽子や日傘で日差しを遮る工夫をする

