



甘酒には栄養がいっぱい

食物繊維 マグネシウム カリウム

たんぱく質 ビタミンB群

亜鉛

鉄

“飲む点滴”甘酒で夏バテや便秘を予防!

炭水化物

# 夏こそ入浴! 血流アップで夏の疲れを解消



## 1 お湯の温度は40℃前後に

人によっては「ちょっとぬるい」と感じるかもしれない温度ですが、年齢や体力に関係なく、のぼせやヒートショックなどの体調不良を起こしにくいというメリットが報告されています。

## 2 肩までつかって全身浴を

温熱効果も高まり、血流アップにも効果的です。ただし、いきなり湯船につかるのではなく、掛け湯をして体をお湯に慣らしてからつかることが大切です。

## 3 湯船につかる時間は10～15分でOK

40℃前後のお湯に10～15分程度つかただけで、十分に体は温まり、血液の循環も良くなります。顔や額が汗ばむくらいを目安の一つにすると良いでしょう。

## 熱中症対策にNGな飲み物

水分補給のためがかえって逆効果!?

### 1) カフェインを多く含むもの

コーヒー、紅茶、栄養ドリンク、コーラ飲料などにはカフェインが多く含まれています。カフェインには利尿作用があるため、飲んだ分以上の水分が体から出ていってしまいます

### 2) アルコール

アルコールもカフェイン同様、利尿作用あり

### 3) 糖質の多い飲み物

ジュースやスポーツドリンクなどの砂糖入りの飲み物は急激な血糖値の上昇につながり、またその後、血糖値が急降下するので、体のだるさなどにつながります

## チャレンジ脳トレ!

回転している時計は  
何時を差していますか?

自分のペースで焦らず楽しく脳トレしてみましよう



答えは8月号に掲載します  
6月号の答えは裏面に☎

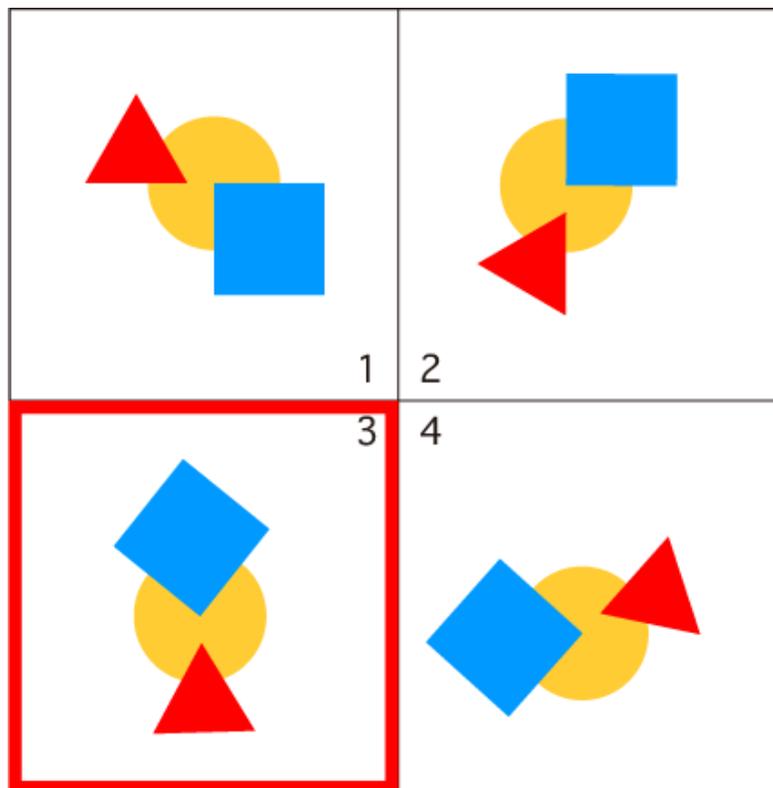
こぶし武蔵野訪問看護ステーション 電話049-293-1706

訪問栄養相談・訪問リハビリも

行っておりますお気軽にご相談ください

住所:川越市大袋新田777-31

NO・22 6月号  
「チャレンジ脳トレ」の答えです



答え 3

業務拡大につき訪問看護師募集中  
地域密着看護を一緒にやりませんか!

問合せ:武蔵野総合病院 総務課 採用担当  
ご質問や気になることなど、お気軽にお電話・メールください。

☎ : 049-244-6340 mail: [saiyo\\_kango@musashino-hp.or.jp](mailto:saiyo_kango@musashino-hp.or.jp)

