

富士宮市 西部地域包括支援センター

令和7年



8月号



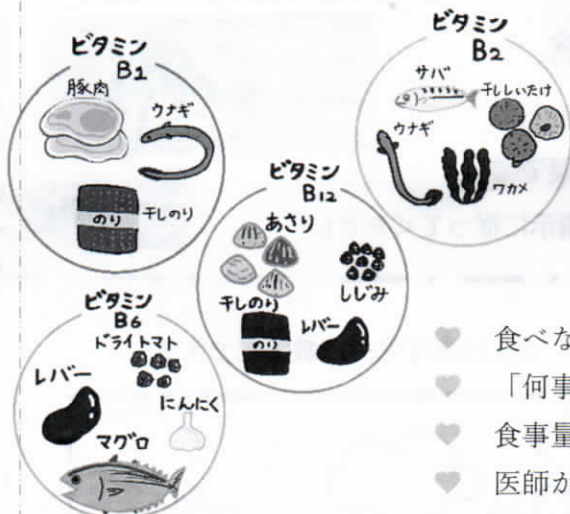
暦の上では立秋を迎えますね。大宮西地区・芝川地区のみなさま、いかがお過ごしでしょうか。
生活リズムを整えて、バランスよく食べて、涼しい服装・環境で、身体を適度に動かしながら、
夏バテを予防していきましょう。屋外でも室内でも、こまめな水分補給を忘れずに♪



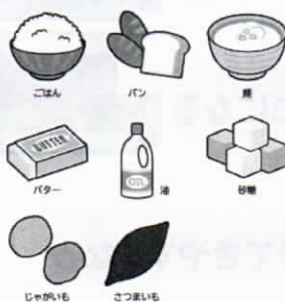
夏バテ予防は食事から

暑いときこそビタミンやミネラル、たんぱく質、炭水化物、脂肪など、栄養バランスよく食べましょう。

胃腸を冷やしすぎないよう温かい料理も取り入れて、少量でも良いのでいろいろな食材をバランスよく食べて、夏バテを予防しましょう。



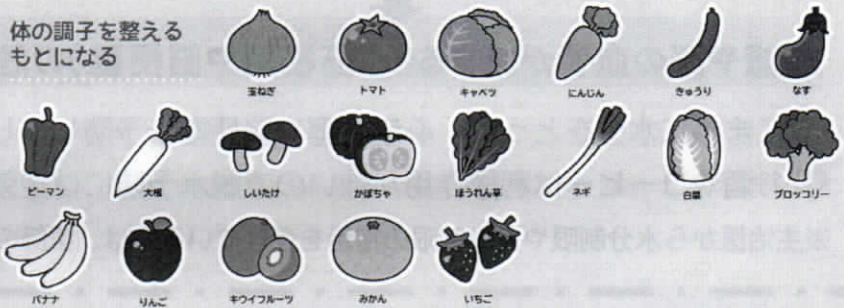
エネルギーのもとになる



体をつくるもとになる



体の調子を整えるもとになる



- ♥ 食べなさすぎも良くないですが、特定の食品だけを食べすぎるのも NG です
- ♥ 「何事もほどほどに、バランス良く」が、大切です
- ♥ 食事量が大きく落ちている方は、栄養補助食品の併用もおススメです
- ♥ 医師から食事制限の指示を受けている方は医師の指示に従ってください

富士宮市西部地域包括支援センター

富士宮市大鹿窪143-1(社会福祉法人湖聖会百恵の郷内)

☎0544-67-0001

FAX:0544-67-0009

開所日時:平日 朝8時30分~夕方5時15分

▶担当地域:大宮西地区、芝川地区

介護や健康のこと、生活でのお困りごとなど
お気軽にご相談ください。



先月号のこたえ

- ① 東京都
- ② 鳥取県
- ③ 秋田県
- ④ 東京都
- ⑤ 滋賀県
- ⑥ 青森県
- ⑦ 大阪府
- ⑧ 山口県
- ⑨ 静岡県
- ⑩ 岩手県

今月の西部包括・保健師だよ！



夏も心筋梗塞や脳梗塞が増える理由をご存知ですか？

【理由】夏場は脱水になり血液がドロドロになる人が増えるから！

健康な人や若い人も、
夏は簡単に脱水になり
血液がドロドロに
なってしまいます

体の水分が不足

血管内の水分が減る

血液が、濃く、ドロドロになる

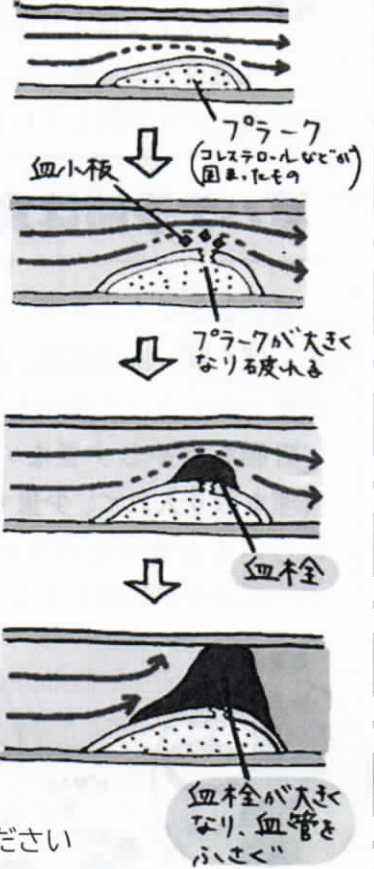
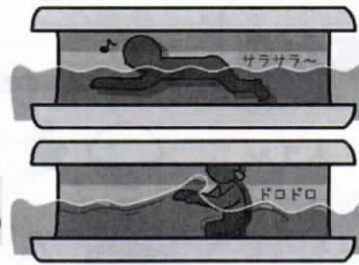
血液が固まりやすく、血栓ができやすくなる

心臓や脳の血管が詰まる(心筋梗塞や脳梗塞)の危険

♡こまめに水分をとって、心筋梗塞や脳梗塞を予防しましょう

♡お酒やコーヒーは利尿作用が強いので脱水予防には逆効果です

※主治医から水分制限や食事制限の指示を受けている方は、医師の指示に従ってください



今月の脳トレ～まちがいさがし10個～

答えは来月号へ掲載予定です♪

