

Fujikotsu カラダ通信

Vol.52

セミの鳴き声がたくさん聞こえるようになり、日差しが強い日も多くなりました。
夏休みに入る時期でもあり、子供達にとっては楽しい行事が目白押しです。
ただ、気温がぐっと高くなり、歩くだけでも汗が吹き出してきましたよね。
水分補給はこまめにとりましょう。今月は熱中症に関する情報をお届けします。

HEALTH
健康情報

熱中症を防ぐ為に。暑さを避けて、身を守る。



室内

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT値も参考に



屋外

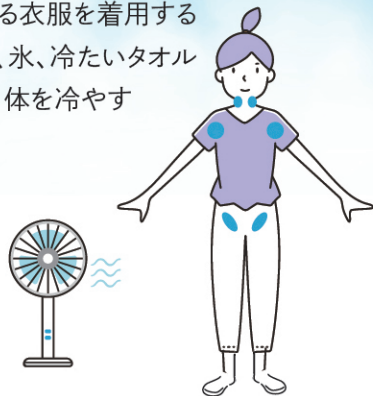
- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

WBGT
とは？

WBGT(暑さ指数)とは、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

体の蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす



熱中症を防ぎましょう | 厚生労働省 (mhlw.go.jp) 参照

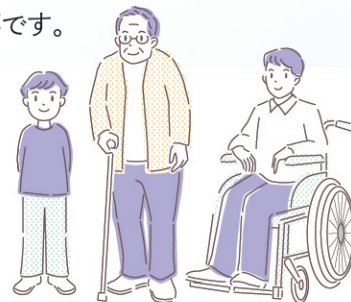
特に注意したい方々

子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能も低下しているので、注意が必要です。

障害のある方も、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

STRETCH
ストレッチ

暑い夏を乗り切る！ 熱中症対策ストレッチ

①①正座から、体を前に倒して両手を顔の横につきます。



②お尻を上げて、頭をころがすようにして、頭頂部をマットにつけます。手の平でマットを押し、上背部を腰に向かって下げます。



③②で安定していたら、両手をお尻の後ろで組み、天井方向へと伸ばします。



④丁寧にポーズから離れましょう。手を組んでいる人はお尻へと手を下ろして、両手を顔の横へ戻し、お尻をかかとに下ろして、ゆっくりと起き上がりましょう。

35年以上続く薬屋が開発した ビワの種成分を配合の健康ドリンク

「飲むお酢」と聞くと酸っぱくて飲みづらいイメージがありませんか?

葡萄物語プレミアムはお酢特有のツンとくる酸っぱさが無い
誰でも飲みやすい葡萄酢なんです!

栄養価が高く、体内へ吸収されやすい為、腸内環境を整え免疫力も高めてくれます。

代謝促進作用もありますので運動の水分補給に最適です。
通常は水で5〜9倍に薄めて飲むのがオススメですが、炭酸割りにするとすっきり爽やかな味わいになります。

蒸し暑いこの時期にぴったりの商品です。

大人は葡萄物語チューハイ(焼酎2:葡萄物語1:炭酸水2)

子供は葡萄物語シャーベット(6〜7倍に薄めて製氷皿へ)

是非自分好みのアレンジを探してみてください♪

ご購入希望の方は公式LINEメニューから通販サイトのボタンを押して頂くとご自宅に届きます。



無添加
製法

安心3つの不使用

- ✓ 保存料不使用
- ✓ 酸化防止剤不使用
- ✓ 人工的着色料不使用

■原材料・成分



フコイダン



コラーゲン



ビワ種子

醸造酢(国内製造)、果糖ぶどう糖液糖、ブドウ酢、濃縮ぶどう果汁、精製(ちみつ、ビワ種子エキス、フィッシュコラーゲンペプチド、褐藻抽出物(フコイダン含有)、ローヤルゼリー/酸味料、香料、甘味料(ステビア)、乳酸Ca、ビタミンE、調味料(アミノ酸等)、ビタミンB6、(一部にりんごを含む)

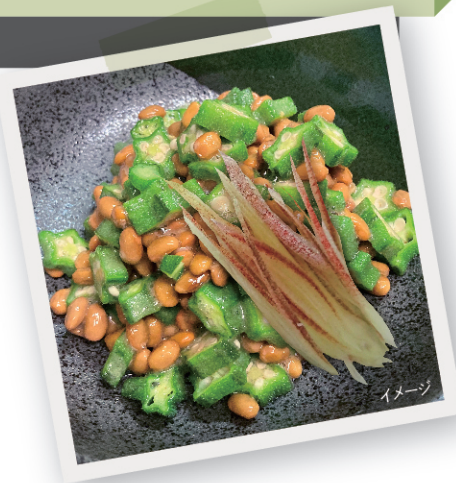
暑さ対策に効果的! 簡単ネバネバレシピをご紹介します

納豆とオクラのネバネバ和え

材料
1人分

納豆	: 1個
オクラ	: 2本
大根	: 2cm幅
みょうが	: 1本

ベビーリーフ	: 適量
醤油	: 小さじ2〜
わさび	: 適量
レモン果汁	: 大さじ1



作り方

- ①ボウルに、納豆、醤油、わさびを入れまぜあわせる。
オクラを小口切りにする。大根をすりおろし、みょうがを千切りにする。
- ②器にベビーリーフ、納豆、オクラ、大根、みょうがをのせ、レモン果汁を回しかける。
※刻んだモロヘイヤを入れると更においしくビタミンB1も摂取でき熱中症予防に効果的です!

熱中症を予防する食事のとり方とおいしいレシピ | 熱中症ゼロへ - 日本気象協会推進 (netsuzero.jp) 参照

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康
ママ
知識

WBGT(湿球黒球温度)
値とは



人間の熱バランスに影響の大きい気温、湿度、輻射熱の3つを取り入れた温度の指標です。28を超えると危険とされています。