

# 町立三春病院 News

## 栄養科からのお知らせ

暑い時期は、生活リズムや習慣が乱れ、食べるものも偏りがちです。夏の疲労は暑さが落ち着いた9月頃にドッと出るもの…。今回は夏バテ予防の食事のポイントについてご紹介します。

### ① 夏に消費されやすい栄養素を補給しましょう

夏は発汗とエネルギー消費が多くなるため、たんぱく質・ビタミンB<sub>1</sub>・ミネラルが不足しがちです。元気な身体を維持するために積極的に食事に取り入れましょう！

#### たんぱく質・ビタミンB<sub>1</sub>

- ・エネルギー源とその助けになる。
- ・疲労の回復や持久力をUPさせる働きがある。
- ・ex) 肉、魚、卵、大豆など

#### ミネラル

- ・身体の調子を整える働きがある。
- ・不足すると体調不良、疲労感を感じやすくなる。
- ・ex) 野菜、果物など



### ② 水分をしっかり補給しましょう

汗をかきやすい夏は身体からどんどん水分が失われています。水、お茶、ミネラルウォーターなどでこまめに水分補給をしましょう！1日の目安は約2Lです。心臓病や腎臓病などで水分制限の必要がある方は医師の指示に従ってください。

コーヒーやアルコールには利尿作用があり、水分をさらに失ってしまいます。水分補給にはならないため注意が必要です。

## 「オレンジカフェ☆さくら」再開のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を見合わせておりましたが『オレンジカフェ☆さくら』を8月より三春町保健センターで再開しております。

誰でもできる簡単なストレッチ、健康に関するミニ講座などを行っております。興味のある方はぜひご参加ください。

認知症の方やそのご家族の交流の場です。お茶を飲みながら楽しくお話ししましょう。



▶ **開催日時** ◆9月3日(木) 午前10時～11時30分 ◆10月1日(木) 午前10時～11時30分

▶ **場所** 三春町保健センター 1階機能訓練室 ←開催場所が左記に変更となっております

▶ **内容** 身体を動かしながら脳を鍛える簡単なストレッチ・健康に関する20分程度のミニ講座  
9月『意外と知らない「タンパク質」』 10月『聞こえと認知症予防』

▶ **参加申し込み** ☎73-8180 (総合相談課)

▶ **参加費** 200円 (お茶・お菓子代)

※ 当日参加も受付けております。

※ 医療・介護・福祉に関するご相談には専門のスタッフが対応します。

※ 新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、開催の中止または変更となる場合がありますのでホームページをご覧ください。



三春町立三春病院 外来診療のご予約 ☎73-8155

▼問 ☎62-3131