

熱中症予防「食べ物から予防対策」 栄養課

注意が必要な時期



お盆明け

気温が上昇するときは**要注意!**

徐々に体を暑さにならしめよう!

日頃からの健康管理



バランスよく、きちんと食事を取りましょう!

カリウム 貧血や不整脈の防止



納豆 ほうれん草 ひじき バナナ

ビタミンB1 疲労回復



豚肉 海苔 大豆

クエン酸 疲労回復



酢 レモン 梅干し

ビタミンC 抗酸化作用



パプリカ ジャガイモ キウイ トマト

【施設からのお願い】

恒春の丘では、事前の体調確認の連絡や健康チェックシートの提出などを皆様にご協力を頂きながら、感染予防に努めております。事前の体調確認の連絡で、電話に出られない場合などは、可能な限り折り返しの連絡（夜間帯は当直者がおります）をお願いします。また、ご利用されている他サービス内で、新型コロナウイルスなどの感染者が出た場合は、接触の有無に関わらず、分かり次第、施設までご連絡をお願いします。職員一同、引き続き感染症予防策を徹底し、皆様と共に、ご利用者様が安心してご利用して頂けるように努力してまいります。今後とも恒春の丘の運営にご理解とご協力をお願い致します。

【ご覧ください】

左記 QR コードから、恒春の丘ホームページが閲覧できます。閲覧が出来ない時には【恒春の丘ホームページ】と直接入力すると、インターネットで確認できます。Twitter も随時更新しておりますので、ぜひ検索してみてください。



【編集後記】

暑い日がまだまだ続いていますが、東京では 8/9 で今シーズン 14 回目の猛暑日となりました。この記録は 1875 年の統計開始以来、歴代最多日数の更新となりました。上にも掲載しましたが、そんな暑い日には熱中症予防として、食べ物から予防してはいかがでしょうか。

生活相談員 渡辺