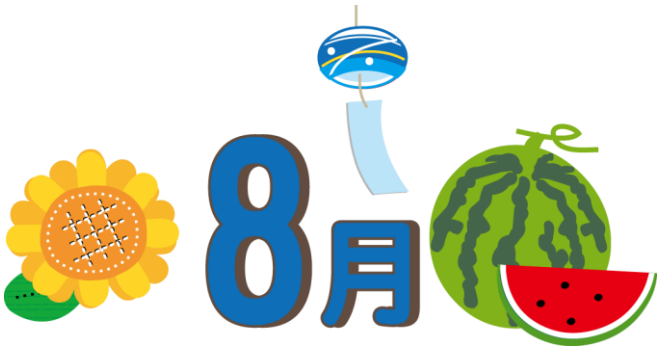
開成町デイサービスセンター

食楽だより



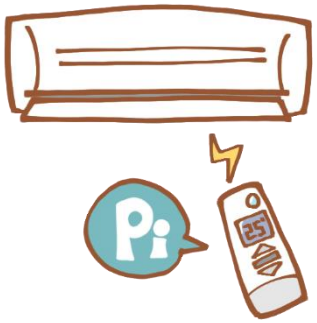
今年の夏は例年以上に猛暑日が続き、特にご高齢の方々や子どもたちには厳しい夏となっています。

夏祭り、花火大会、海水浴、川遊びなど、楽しみもたくさんありますが、十分に体調を管理して事故のないように思い出づくりをしてほしいですね。　≪栄養士／室岡≫

～寝苦しい夏の快眠方法～

日頃の疲れを取るためには、質の良い睡眠が欠かせません。特にこの夏のように暑くて寝苦しい夜が続くときには、快適に眠るための工夫が必要です。

★快適に眠るためのポイントは…　温度・湿度・体温にあり★



① 温度と湿度の調整は、エアコンの機能をフル活用！
■温度は 25～28℃にセット。
（タイマー機能で就寝後 3 時間後に切れるようセット）
■除湿機能を使い、湿度を 50～60%を目安に調整。
■エアコンの風は直接体に当てないようにする。

② 夏こそ“ぬるめのお風呂”（38～40℃くらい）に浸かって体温を調整したいものです。
お風呂に浸かると体の内部の温度が上がります。その後、体温が少しずつ下がるにつれて眠気が強くなると言われます。
夏場はシャワーで済ませる方が多いと思いますが、ぬるめの湯船の中に座り、足を伸ばして足首をゆらゆらと左右に動かすと、ふくらはぎのむくみ解消にも効果的です！

最近では、快眠のためのヒンヤリ寝具グッズも多く売られています。
この夏を乗り切るために、よく食べ、工夫して
質の良い睡眠がとれるように心がけていきましょう！