



健康だより

今年は

夏バテ 知らず!

夏バテを防ぐのに重要なことは、食事や睡眠を充分にとることです。また脱水現象にも注意が必要です。汗で身体の水分やミネラルが失われます。水分や野菜、果物を上手にとりましょう。

夜、クーラーや扇風機をつけて寝ると朝身体のだるさを感じることがあります。これは脱水や体温バランスのくずれから来ている場合があります。寝苦しいからとつけっぱなしで寝ることは考え物です。睡眠が不足がちな場合は30分ほど昼寝するのもいいでしょう。

夏バてしてからでなく、日頃から規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事、適度に運動をするなどが大切です。

食と生活のポイント

疲れすぎない
疲れを早く回復させるために

a こまめな水分補給

- 水分補給はこまめに少量ずつ
- 大量に汗をかいたときはナトリウムなどを含んだ食品をとると早く補給できます（野菜ジュース、トマトジュース、薄めたスポーツドリンクなど）

c 3食たべて栄養補給

- ビタミンは疲れた身体を補修します。
活動する朝、昼の果物、野菜、みそ汁は効果的
- 疲労回復ホルモンといわれる成長ホルモンの分泌を高めるためには…… 寝る前に食べない。12時には眠りにつく。夕食が遅くなるひとは昼食のボリュームをふやし、夜は消化が良く蛋白質の多いあっさり献立を工夫し、糖質の取り過ぎに気を付けましょう。（豆腐、乳製品、小魚等）

b 入浴で血行をよくする

- 血行をよくすると、全身にたまった疲労物質が分解されやすくなります。シャワーよりも、ぬるめの湯が効果的
- 寝る直前の入浴は眠りにつきにくいので、1時間くらい前に

丹後保健所の職員に聞きました。
夏バテ対策

- サバのへしこを食べる、塩分がとれて食欲も
- 香辛料のきいたものを食べる ●家中を掃除して、ビールを飲んで寝る ●ぬるいお風呂にゆっくり入る ●夕方すこし運動をして、
- 熱いシャワーをあびる ●脱水に気をつけながら炎天下でジョギングする ●生ビールと餃子
- 3人分だけの夕食をとる、など。

中には「冷茶をガブガブ飲み、エアコンをガンガンかける」という人も。この人は8月になると夕方に身体がだるく、風呂に入ると足がピリピリするそうですが……。夏バてしない人は規則正しい生活と早めに寝るといった答えが印象的でした。

今年の夏は暑くなりそう！熱中症と夏バてに気を付けて元気に秋を迎えましょう！

きょうと健やか21推進
丹後地域府民会議

設立

- 平成16年6月29日
- アグリセンター大宮



募集中 健康川柳 コンテスト

- 応募期間 12月28日まで
- 応募方法 用紙(指定なし。1枚の用紙に1作品)に住所、氏名等を記入し、市役所・町役場・保健所へ郵送か持参。

すこやか日記

我が家はたんぼの隣に立っている。今年は夏が早いせいか特別にアマガエルが多い。大小様々なアマガエル達が小さな庭に住み着いている。大粒の雨が降ろうものなら、カエルともあろうものが家の



(設立総会「話題提供」から)

データから見る丹後地域

何の数字でしょう

1.81

丹後地域2市4町の平成10~14年の平均合計特殊出生率(1人の女性の生涯の出産数)。

81.3%

20年後の丹後地域の人口予測。平成17年を100とすると平成37年には81.3%に減少。

27.4%

丹後地域の高齢化率、平成16年3月末。

京丹後市	26.4%
宮津市	30.3%
加悦町	26.9%
岩滝町	25.6%
伊根町	38.5%
野田川町	25.7%

48団体でスタート

高齢化と人口減少が進む丹後地域ですが、合計特殊出生率は1.81で、京都府の1.15や全国平均1.29より高く、若い人達の子どもを産み育てる意欲は高い地域といえます。

そんな丹後の健康づくりを支援するため、48団体が集まって「きょうと健やか21推進丹後地域府民会議」が設立されました。

健康はみんなの力で

住民団体はもちろん医療関係、商工関係や職域の団体、学校や福祉、行政関係と幅広い参加を得て心強く

スタート。健康づくりを個人のための責任にしないで、支え合う魅力ある丹後にするために活動していきます。

今年の活動

今年は、

- ①健康長寿をめざして今日から始めるプログラム
- ②血液さらさらの常識点検
- ③食育シンポジウムー食べる・生きる・育つーなどをテーマにした情報交換や、たばこ対策などを取り組めます。

また、7月から隔月にこの「健康だより」を発行します。みなさんのご意見もぜひお寄せください。

そめてとがめる。

私はといえば、カエルに命を思うことを辞めているのである。とまれ、庭の前の道路や網戸の隙間にひしゃげたり、ひからびた彼らのガイ骨を見るのはあんまり気持ち良いものではない。

ナンマイダ…。(岩)

軒下にへばりつき、しばしの雨宿り。

高校生の娘は彼らを踏みつぶさないよう注意を払って歩き、道路に出ようとする彼らをたんぼに追い帰し、自転車でひかないようにと必死である。私が無頓着に歩いたり、車でひいてしまうのを眉をひ