

夏

健康の目標

< 猛暑の夏 >

エアコンを活用し
暑さに気をつけて
毎日をアクティブに

運動

- 散歩・ウォーキングは涼しい時間に
- 家の中でも意識して体を沢山動かそう



栄養

- いつもの食事にたんぱく質をプラスワンで夏バテ防止（肉・魚・卵・乳製品・大豆製品）
- 夏野菜や果物でビタミン・ミネラルも積極的に



社会参加

- グループ活動ではエアコンを上手に活用しよう
- 電話やメールも利用して家族や友人と交流しよう



健康維持

- 家事や仕事の合間にこまめな水分補給を（1時間でコップ1杯程度）
- 吸湿性・通気性の良い衣服で過ごそう
- 寒暖差による体温や血圧の急な変動に注意

