

〈夏バテを防ごう〉

夏バテとは、夏の暑さに体が対応出来ずに起こる、様々な体の不調のことをいいます。原因は暑さによる食欲の低下や、体内の水分、ミネラルが不足するなどが考えられます。

しっかりと栄養をとり、夏に負けない体を作りましょう！



《夏バテ対策 ～食事編～》

<p>夏 野菜を食べよう</p> <p>ビタミン・ミネラルが豊富</p>	<p>バ ランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえよう</p>	<p>テ ツブン(鉄分) や、たんぱく質を忘れずに…</p> <p>不足すると疲れやすくなります</p>
<p>し よくよくが増す工夫を…</p> <p>香辛料や酸味などを活かして食欲増進！</p>	<p>な かつや、うなぎ 豚肉などに含まれるビタミンB1を摂ろう</p> <p>疲労回復の作用があります</p>	<p>い ちょうに負担をかけない食べ物を…</p> <p>注意 冷たいものや甘い物は控えめに</p>

ココロもカラダもいきいき
どこでもかんたん予防体操

〈片足立ち〉

- 片手で椅子を持ち、片足で立ちます。
- 上げた足は膝と股関節を直角に曲げます。
- ※きつい時は、足が床から離れるだけでも良いです。
- 左右、各1分間、6回行います。

◎バランスが良くなります
◎歩くのが楽になります



お口のことで困っている
ことありませんか？
～お口の悩みは気軽に相談を～

歯医者さんはむし歯や歯周病以外でも相談ののってくれます。次のような悩みや不安があるときは相談してみましょう。



- 口を開閉するときのあごの痛み
- 噛み具合
- 飲み込みにくさ
- 口内炎
- 口臭
- 味覚や舌の違和感
- 口の渇き（唾液の分泌が少ない） など