



暑い夏を元気に 乗り切るための健康づくり

7月22日、地域の皆さまの健康づくりを支援するため、看護師、管理栄養士、理学療法士の3職種がそれぞれの専門的な立場から講演を行いました。

**暑い夏を乗り越えよう！！
～生活に取り入れる対策～**

熱中症予防には、こまめな水分補給や適切な室温管理が重要であり、心不全の方は病状に応じた水分・塩分管理を主治医と相談しながら行うことの大切さが紹介されました。

看護師
熱中症予防と
心不全患者さんの
水分管理



理学療法士
転倒予防を目的とした
自宅での運動

**自宅でできる
エクササイズ**

健康寿命を延ばすためには下肢筋力やバランス能力の維持が重要であり、つま先上げやスクワット、片脚立ちなどを無理のない範囲で継続することが勧められました。



**誰でもかんたん！
夏の疲労回復ごはん**

管理栄養士
夏バテを防ぐための
食事のポイント

たんぱく質やビタミン、水分・ミネラルをしっかり摂取することの重要性とともに、缶詰や冷凍食品を活用した手軽に作れる疲労回復メニューが紹介されました。



今後も地域の皆さまの健康づくりに役立つ公開講座を開催してまいります。