



梅雨が明け、いよいよ夏本番となりました。すでに猛暑日が続き疲れていませんか？  
暑い日が続く、疲れがたまりやすい、身体がだるい、食欲が落ちるなどの症状が続いていたら・・・夏バテかもしれません。  
夏は楽しいイベントも盛りだくさんですので、早めに夏バテ対策をして元気にこの夏を乗り切りましょう！！

## 食事<sup>🍴</sup>で夏バテ対策

### たんぱく質

筋肉の疲労回復や体力  
温存効果

肉、魚、大豆製品、卵  
牛乳 など



### ビタミンB1,B2,C

疲労回復、糖質や脂質を  
エネルギーに変える

豚肉、うなぎ、ほうれん草、  
果物類、夏野菜など



### クエン酸

胃酸の働きを助けて食  
欲を増進する効果

梅干し 酢 柑橘類  
など



他にも適度な運動、こまめな水分補給、湯船につかる、睡眠をしっかり取るなど生活リズムを整えることで夏バテ予防もにつながります。

スムトコデの夏野菜も暑さに負けず、  
日々成長中!(^^)!  
毎日みんなで観察し、成長を見守って  
います。収穫が楽しみです♪



7月空き状況		月	火	水	木	金
午前	看護	○	○	○	○	△
	リハビリ	○	△	○	○	○
午後	看護	△	△	○	△	△
	リハビリ	○	△	○	○	△

訪問看護ステーション

SUMUTOCODE (スムトコデ)

〒861-3515

熊本県上益城郡山都町城平340番地1

**TEL:0967-72-9525**

