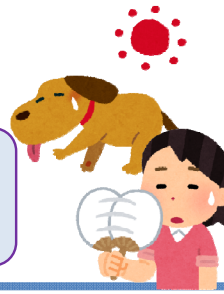


8月の安心かわら版



8月の主な行事

6日：広島原爆忌	11日：山の日
9日：長崎原爆忌	13日：迎え盆
	15日：終戦記念日



夏バテしない生活習慣を心がけましょう

夏バテとは？

・高温多湿が夏バテを招く

高温多湿となる日本の夏は、体調を崩しがちです。通常、人の体は、温度変化に対して体温調節機能が働いて体調を整えています。近年は夏の初めから30℃を超える暑さが続く事に加えて、高い湿度のために汗が気化しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になることが増えています。そのため、体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたり、いわゆる「夏バテ」の症状が出てきます。

・増えている自律神経の乱れによる夏バテ

一方、暑さ対策のために冷房は必要ですが、冷房の効いた室内と暑い屋外では、大きな温度差があるため、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、体内のさまざまな機能がうまく働かなくなるため、体がだるい、疲れがとれないなど、夏バテの症状が出てきます。夏バテによる体力低下や体調不良は熱中症や食中毒などの感染症のリスクも高めるため、しっかり対処しましょう。

暑さに負けない体づくりをしましょう

・運動で汗をかく習慣を

人の体は、汗をかくことで体内の熱を逃がして体温調節をしています。夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能が改善するので効果的です。ただし、気温の高い日中は熱中症の危険もあるため避けましょう。夜更かしせず、毎日決まった時間に就寝し、早起きした朝にウォーキングするのがピッタリです。体力もつきますし、朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが維持できます。

高温多湿の日本の夏を避けて通ることはできません。
自分にあった夏バテ解消法を取り
いれて、夏を楽しみましょう！



熱中症が疑われる方を見かけたら

- ① 涼しい場所へ
- ② 身体を冷やす
- ③ 水分補給！！

呼びかけに応えない時は、
119へ

保険のレジアス

レジアスインプクト(株)本社 〒356-0004 埼玉県ふじみ野市上福岡5-5-17 3階
gyoumu@rezeous.co.jp TEL 049-256-5885 FAX 049-256-8558

レジアスインプクト(株)関西本部
kansai@rezeous.co.jp

〒543-0021 大阪市天王寺区東高津町11-9 9階
TEL 06-4303-4193 FAX 06-4303-4194

レジアスインプクト(株)秩父支店
chichibu@rezeous.co.jp

〒368-0024 埼玉県秩父市上宮地町26-2
TEL 0494-27-3210 FAX 0494-26-6555

レジアスインプクト(株)本庄支店

〒367-0041 埼玉県本庄市駅南2-28-12
South450 401号
TEL 0495-71-5831 FAX 0495-71-5832

レジアスインプクトでは、保険のことはもちろん！
将来の不安や身近なお困りごとまでいつでも相談受付中です