

結女だより

2025年7月1日発行

©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800



健康長寿に大切な3つの柱

栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加の3つの柱は、お互いに影響し合っていて、どれか1つだけをすればいいというものではありません。

3つの柱をうまくリンクさせて、自分の生活サイクルに組み入れていくことが大切です。

① 栄養

バランスの良い食事、口腔機能の維持。毎日の食事には筋肉のもととなる魚、肉、卵、大豆製品や骨を強くする牛乳、乳製品を多く摂りましょう。よく噛むことも重要です。

② ほどよい運動

しっかり、たっぷり歩くなどの（その場歩きでも良い）日常の中でできる少しの運動を継続しましょう。筋力の低下や転倒のリスクも軽減されます。

③ 社会参加

趣味の友達やご近所さんとの交流など、人との関わりを持ちましょう。無理のない範囲での地域との関わりや社会参加は、気持ちも前向きになっていきます。

《七月「熱中症」と「暑熱順化」》

今年も6月から8月の気温は全国的に平年より高くなるようです。南から暖かく湿った空気が流れ込みやすいため、湿度が高く、蒸し暑い日が多くなると思われます。

湿度が高いと体の中へ熱がこもりやすくなるため熱中症の危険が高まります。屋内でも、風通しを良くして、喉が乾いたと感じる前の水分補給が大事です。

また、日頃から、入浴や適度な運動などで汗をかき、暑さになれることも大切です、これを「暑熱順化」といいます。次第に暑さに慣れると熱中症にもなりにくくなります。順化には個人差があり、数日から2週間程度かかりますので、日頃から暑熱順化を意識して過ごすのが良いようです。しっかり食べ、しっかり休養し、この暑さをのりこえましょう。

【ひとことコラム】

お昼ご飯を食べながら出てきた話を
少しご紹介します



暑い時期の食事では食べる量とバランスを意識するとよいでしょう。夏は食欲が減退しやすく食べる量が不足がちです。栄養が不足すると体力が落ち疲れやすくなるため、少量でもバランスよく栄養を取ることが求められます。1食ずつバランスをとるのが難しいときは、1日の食事全体で栄養バランスを保てるように心がけてみましょう。水分とタンパク質を多めに摂るようにしましょう。

熱中症対策にはこまめな水分の補給などさまざまな方法がありますが、外へ着ていく服の選び方でも熱中症対策になるそうです。気温が上がるのが確実な日は黒い服の色を避け、安全な白いシャツを着て出かけましょう。紫外線を避けるには黒い色の服がいいとされますが、熱中症を避けるには白い色の服がいいようです。白以外でも、反射率が比較的高い黄色、グレー、赤色のシャツが熱中症対策にはお勧めだそうです。

「土用」は、五行思想という古代中国に起こった思想に由来する雑節のひとつで、四季の四立（立春、立夏、立秋、立冬）の直前の約18日間を指しています。

そして、「丑の日」は十二支に基づく日付のことを指します。夏以外にも土用の丑の日は存在しますが一般的には「丑の日」は「土用の丑の日」を意図するようです。

そんな「土用の丑の日」には「う」のつく食べ物、「うなぎ」を食べるのが定番です！

季節の変わり目で不安的な天候の続く「土用」の時期には、健康のために「土用の食い養生」をすることが習慣となったそう。

ちなみに春は「い」、秋は「た」、冬は「ひ」のつく食べ物を食べるそうです。

海の日が制定されたのは、今からおよそ150年前。

1876年に明治天皇が、青森から函館を経由して横浜港に帰着された日が7月20日でした。

そこから長く、7月20日は「海の記念日」と呼ばれてきました。

そして時は流れ、1995年の法改正で翌年より「海の日」として祝日になりました。

その後、2000年より「ハッピーマンデー制度」という、国民の祝日の一部を月曜に移動し三連休とする制度が施行されたことにより、2003年から「7月の第3月曜日」を海の日とする形が定着しました。

