

## 「中央薬局おおざの店 健康相談会」

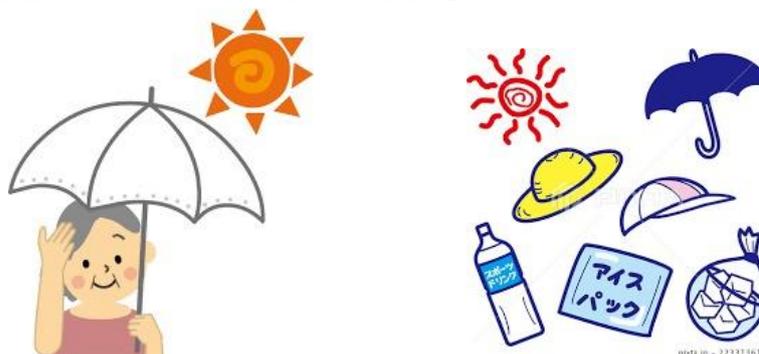
平成 29 年 8 月 2 日（水）に開催いたしました。

4 名の方がいらっしゃり、薬剤師が相談に対応しました。  
ご来局いただきありがとうございました。

### ○水分補給の方法や食欲低下による栄養補給について

日常に私たちは様々な飲み物を口にしています。コーヒー、お茶、ジュースなど。最近のCMでは、経口補水液という飲み物の名前をよく聞かれるのではないでしょうか？場面に応じて適すると思う水分を選んでいますが、体の状態によって補給すべき水分が違います。なんとなく体調が悪い人、最近疲れやすいと感じている人、熱いお風呂が好きな人……。体が渴いているせいかもしれません。

夏場に起こりやすい脱水症状、摂取する水分の選び方、また夏場の栄養の取り方など体調管理について一緒に話してみませんか。



### ○夏場の適度な運動の仕方

夏バテ防止には適度な運動といいますが、なかなかできないものです。夏バテの大きな原因としては、毎日のクーラーといわれますが、熱中症も心配です。そこで日常生活でなるべく体を動かす心がけをしてみませんか？朝布団の中で伸びをする。つま先や手首を動かすのもいいですね。また、できるだけ階段を使う。お仕事やテレビの合間に首や肩を回す。少しのことで結構体は動かせるものですね。

