

つながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2020.08

ごあいさつ

先月は雨がよく降りましたね。気温や湿度が大きく変わりましたが体調管理は出来ていますか?暑い日は特に水分と塩分をこまめに摂りましょう!さて、今回のつながる通信は熱中症対策や簡単にできるエクササイズなど見どころ満載!他にも、消毒や換気について書いています。安心して楽しく運動するには欠かせない内容です!

暑い夏を乗り越えましょう!

トピックス 新人紹介 池田

6月1日から「コミセンわじろ」の管理スタッフとして勤務している池田恵と申します。焼肉が大好きな肉食女子ですが、最近は健康に気を使って野菜も食べるよう心がけています。

運動はとても苦手ですが筋肉をつけたいです。なにか良い運動があれば教えて下さい!

1日でも早く仕事に慣れて皆様のサポートを出来るように

がんばります!
よろしくお願い致します。



トピックス 2 消毒と換気を実施しています。

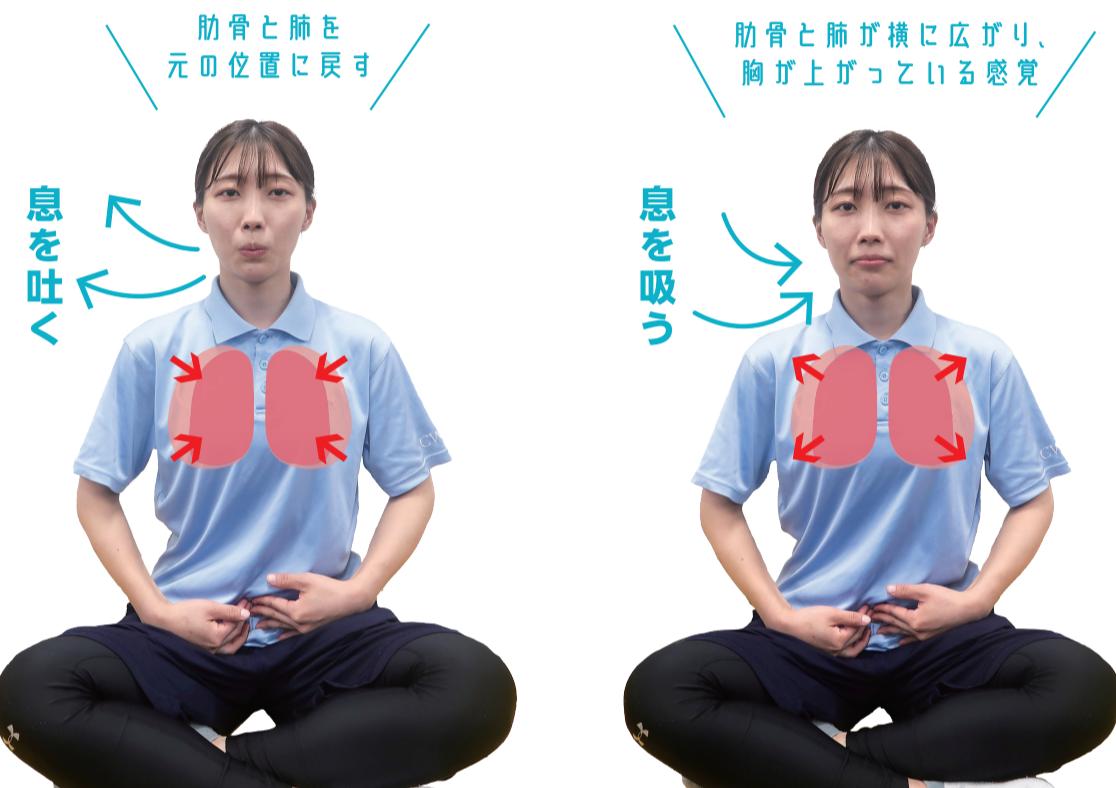
「コミセンわじろでは、現在、定期的な消毒と換気を実施しています!」

胸式呼吸は、交感神経が優位に働き、すつきりと目覚めやすくなる一集中したいときや運動を始める時におすすめです。

レッツ! チャレンジ



胸式呼吸にレッツチャレンジ!



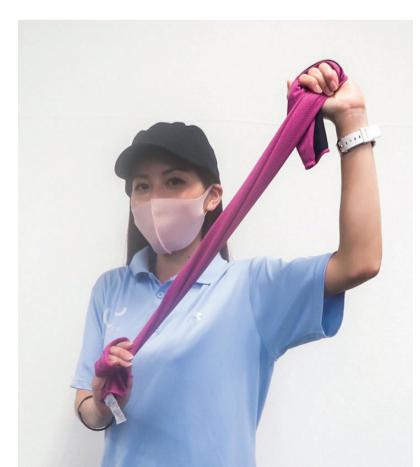
月刊タイムズ

今年の夏の!熱中症対策について

例年、熱中症による事故が増加しますが、マスクを着用する機会の多い今夏はさらに注意が必要です。

そこで、私が取り組んでいる予防策を紹介します。まず、なるべく直射日光を浴びないように、帽子を被り涼しい恰好で過ごす。熱中症を引き起こす原因のひとつに、直射日光を浴びると身体から発する熱が多くなり、体温調節機能が上手に働かなくなることが挙げられます。特に、マスクを着用することで熱がこもり、顔周りの温度も上昇します。なので私は冷感マスクを付けたり、冷やしたタオル等で首周囲の温度を下げたりして、涼しい環境をなるべく作るようにしています!他にも

皆さんも、熱中症には十分に注意しながらトレーニングをしましょう!



紹介! おススメ栄養♪



夏にぴったり!簡単に作れる!



今日おススメする食材は、「ミョウガ」です。ミョウガにはカリウムが多く含まれており、むくみ防止や便秘の解消などに効果的。また、アルファピネンという成分により、発汗促進や血流促進の作用があります。他にも、風邪予防や解熱作用など、一言でいえば「夏にぴったりな食材」です!私はミョウガの混ぜご飯を作つてみました。手間がかからず簡単に作ることができます!（ご飯に細かく切ったミョウガと大葉塩を加えて混ぜる。お好みで白ごまを加えて完成!）料理が苦手なあなたもぜひ挑戦してみてください!

8/31(月)

測定会は、
現在「休止中」です。
再開までしばらく
お待ちください。