

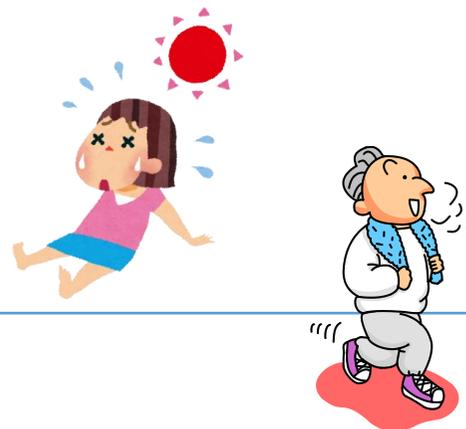
## デイケア通信 7月より--- 水曜プログラム「本当に知ってる？健康シリーズ」 開始

7月は少しずつ、通常のプログラムが開催できるようになりました。

7/1 「まだ続く、新型コロナ対策」/コロナ対策 vs 熱中症

1 暑さを避ける工夫      2 こまめな水分補給      3 体力作り

★マスクをしていると体内に熱がこもりやすくなります。時々マスクを浮かせたり、近くに人がいないところではマスクをはずすなどして、熱中症にならないように気を付けましょう。



7/15 「コロナに負けない健康な身体を」

1 ぐっすり睡眠      2 しっかり休息      3 きっぱり禁煙  
4 ほどほど飲酒（無理に飲まない、飲み過ぎない）      5 いきいき快汗  
6 低塩分でたっぷり栄養      7 きちんと3食      8 きれいに歯みがき

7/29 「食生活で免疫力をアップ」

- 免疫力アップ    ビタミンC
- 粘膜強化    ビタミンA
- 呼吸器感染予防    ビタミンD
- 水分補給で喉をまもる
- 腸内環境を整える    発酵食品
- 善玉菌で殺菌作用を高める    オリゴ糖
- ウイルスの侵入を防ぎ繁殖抑制    唾液パワー

