



# ADH ニュースレター

Issued by:



医療法人社団 向陽会

## 阿知須同仁病院

〒754-1277

山口市阿知須4241-4

TEL: 0836-65-5555

FAX: 0836-65-2836

阿知須同仁病院の最新情報はホームページから

[www.ajisudohjin.com](http://www.ajisudohjin.com)

阿知須同仁病院

検索

### ★★★★ 夏場の休憩時間に! おすすめ飲料3選 ★★★★★

熱中症対策のために、こまめな水分補給はとても大切です。  
今回は、夏場の休憩時間におすすめのドリンクをご紹介します。



#### 甘酒

甘酒は冬場に飲むイメージですが、ブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミンB群が豊富で疲労回復・免疫力アップが期待できるため、夏バテ予防に効果的です。

#### 梅シロップ

梅に含まれるクエン酸は体の疲れを癒してくれます。梅シロップを水や炭酸水で割って飲みましょう。かき氷にかけてもいい頂けます。

#### ペパーミントティー

夏バテぎみの時は、食欲増進や胃腸の働きを促す効果が期待できるペパーミントティーがおすすめ。さっぱりと飲みやすくさわやかな香りが楽しめます。

### 休憩時間 の すごしかた

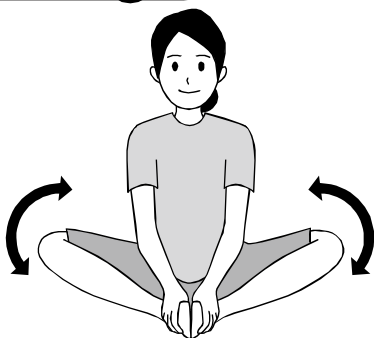
## お悩み解消! 簡単エクササイズ

### 足裏を合わせる

### 「股関節ストレッチ」

デスクワークによる座り疲れや運動不足などが続くと、股関節から骨盤にかけての筋肉が硬くなってしまい、それが下半身のだるさにもつながりますので、股関節周りをストレッチしましょう。

#### やり方 ①



両足の裏を合わせて座り、両ひざを上下に小刻みに揺らします。  
目安は20~30秒間程度です。

#### やり方 ②



おへそを足に近づけるように上半身を倒し、股関節を伸ばします。目安は30秒間程度です。背中が丸くならないように注意してください。  
①②を3~5回ほど繰り返しましょう。