

**事務局だより**

会員数 755名(令和2年7月末現在)  
契約額 1億8,228万5,190円  
(令和2年4月～7月分の額)

# 会員作品展

令和2年度会員作品展を開催します。多数の出展をお願いします。

- 開催期間 : 令和2年10月23日(金)～25日(日)
- 展示時間 : 午前9時～午後5時
- 開催場所 : 貝塚シェルピアDeux(ドゥ)アトリウム(万代貝塚店前広場)
- 募集作品 : 手芸・絵画・写真・俳句・ペーパークラフト・書道・工芸・イラスト・その他ジャンルは問いませんが、あまり大きなもの、重いもの、高価なものはお受けできない場合があります。
- 作品受付期間 : 10月1日(木)～10月9日(金)までに、事務局へ

※運び出しが困難、または自力で提出できない方は、お気軽に事務局まで連絡ください。事務局が作品をお受取りに伺います。(☎432-3620)

## お願い

会員入会時に届けている住所や、緊急時の連絡先などで変更がある場合は、速やかに事務局へお届けください。

令和2年9月1日発行

.....  
貝塚市海塚1丁目17番20号  
(公社) 貝塚市シルバー人材センター

TEL 072-432-3620

FAX 072-436-3957  
.....

# パッカー車使用に際しての 安全講習会の実施報告

「パッカー車使用作業における注意点」として先日7月16(木)・17日(金)に二色センター駐車場において、貝塚市役所総務市民部 廃棄物対策課 走 氏・山上 氏を講師としてお招きし安全講習会をし、就業会員延べ31名参加で行いました。



## 9月でも要注意！夏バテ対策！

今年は、異常な暑さが続いています。体調お変わりありませんか？暑さが続くと体調を崩してしまう場合があります。これを一般的に『夏バテ』と呼んでいます。暦上、暑中とは立秋(8月7日頃)まで、残暑とは立秋から処暑(8月23日頃)までを指すようですが、近年は9月に入っても、厳しい暑さが続くことがあります。

そこで今回は『夏バテ』に関するお話です。



夏バテとは？



**【言葉の意味】** 本来「夏の暑さによって体力が低下し、秋口に体調を崩すこと」を指していたという説があるようです。しかし、現在は一般的に「高温多湿の暑さに身体が適応できず、体調不良を起こすこと」という意味で使用されています。

### 【考えられる要因】

暑さの中で体温を一定に保とうと自律神経が働き過ぎて疲弊し、自律神経の乱れを起こす。

空調使用による屋外との温度差で自律神経が乱れやすくなる。

うまく汗をかけず体温調節が難しくなる。

空調による冷えからの血行不良や免疫力低下を起こす。

暑さによる睡眠の質の低下が起きる。

冷たい食べ物・飲み物の摂り過ぎから消化器官の機能低下が起こる。

水分摂取不足による脱水の初期症状の可能性。

### 【主な症状】

倦怠感や疲労感

食欲不振

不眠

なお、症状が長く続く、ひどくなる場合には、早めに医療機関にかかるようにしましょう。

## 夏バテ対策 ～食事編～

上記の栄養素および食品は一例です。3食同じもの、1日1食などの偏った食事ではなく、1日3食いろいろな種類の食べ物を食べるということが大切です。

## 夏バテ対策 ～生活編～

### その1：空調と上手に付き合う！

寒いと感じない温度設定にし、身体に直接風が当たらないようにしましょう。羽織物や靴下、ひざ掛けなどを活用し、冷え対策を行うこともお勧めです。

### その2：汗をかく力を高める！

軽いウォーキングやジョギング、ストレッチ、湯船に浸かるなどにより、汗をかきやすくすることで、体温調節がしやすくなります。また、血行促進効果により、消化器官機能を高め、冷えの予防にもつながります。

なお、運動時は熱中症のリスクが高くなります。朝や夕方の気温が高くない時間帯に行う、水分をこまめに摂るなどの対策を行ってくださいね。

### その3：眠りの質を高める！

エアコンや扇風機などで、寒さを感じない室温に設定しましょう。タイマー機能を使う、風が直接身体に当たらないようにするなどの工夫も行いましょう。寝具は涼しさを感じる素材を選ぶこともお勧めです。

なお、就寝前のカフェイン・アルコール摂取や、携帯電話・テレビ等の利用は睡眠の質を下げするため控えましょう。

最後に・・・

年々、気温も高くなり、暑い日が長く続くようになりました。一方では、エアコン等の普及、便利な交通手段から、身体の冷え、運動不足など自律神経の乱れも起きやすくなっています。

機械などの発展と上手に付き合いながら、身体が本来持っている力をしっかり発揮できるようにしていくことが、今の健康管理として求められているのかもしれませんが。

(出所：一般財団法人日本予防医学協会)