

紫陽花色づく六月

梅雨のシーズン到来

こんにちは！

1日の中で天気や気温に波があり、湿度も高く、身体や心の疲れを感じやすいのがこの時期です。

体調を整えるためにも、旬の野菜や魚などをおいしく・バランスよく食べましょう。

ここで少し頭の体操です！

6月に旬を迎える魚介類には、アジ・キス・イサキなどがありますが、漢字ではどう書くかご存知ですか？（答えは次のページで！）

アジ→□、キス→□、イサキ→□□

旬の食べ物からも季節を感じつつ、暑い夏を元気に迎えるために、身体を【暑熱順化（＝身体を暑さに慣れさせる）】していきましょう！

「ほな、いこか」

瓦版

生駒市からのおたより

令和4年

6月号

発行・
問い合わせ先
生駒市
地域包括ケア推進課
0743-74-1111
(内線7360)

75歳以上の
みなさんへ

「元気度チェック」を送ります！

★自分自身で元気度チェックをしましょう！

元気度チェックは毎年1回（6月中旬ごろ）、要支援・要介護認定を受けていない75歳以上の人に送付しています。

簡単な質問に答えると、生活していく力（生活機能）が維持できているか、うつ症状や認知症などの危険がないかなどが分かり、「生活機能の低下あり」と判定された方には状態に応じた介護予防のための教室を案内しています。

生活機能の低下は、自覚のないまま進行することもあります。健康に自信がある人も、この機会にぜひチェックしてみてください。

早めのご返送にご協力お願いいたします！





気象庁によると、日本付近では梅雨前線の北上が平年より早く、各地で梅雨入りが早まり、6月は西日本を中心に降水量が多くなると予想されています。梅雨が明けたあとは、全国的に気温が平年より高くなりそうです。今回は、暑い夏を乗り越えるために今から出来ることをお伝えします。

みんなで夏を乗り切ろう！

暑い夏を過ごすコツ

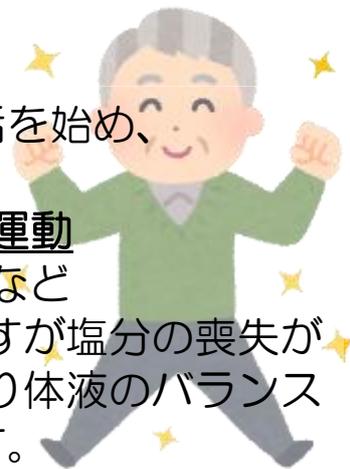
このコロナ禍で外出を控えているひともいらっしゃると思います。身体が暑さに慣れていないまま夏を迎えると、熱中症になる可能性が高まるため、夏に負けないためにも、次の2つのポイントをぜひ意識してみましょう！

①「暑熱順化」をしよう！

暑くなる前から、日常生活で暑熱順化するための動きや生活を始め、暑さに備えましょう！

- (例)・散歩や筋トレ、ストレッチなどの適度に汗をかく運動
- ・入浴をする(シャワーだけでなく、湯船に入る)など

これらの活動により、汗腺が活発になり、発汗量は増加しますが塩分の喪失が抑制されます。さらさらした汗になることで、水分補給により体液のバランスが回復しやすくなり、熱中症になるのを防ぎやすくなります。



水分摂取も忘れずに！

Q：高齢者はなぜ脱水症状になりやすいのか？

A：のどの渴きを自覚しにくく、水分摂取量が低下するため。

1日 1.2~1.5ℓ (500mlのペットボトル2~3本分)を「のどが渴いたら飲む」のではなく「こまめに飲む」よう心がけてみましょう。



参照：フリー百科事典 Wikipedia、日本気象協会推進「熱中症ゼロへ 2022」<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>

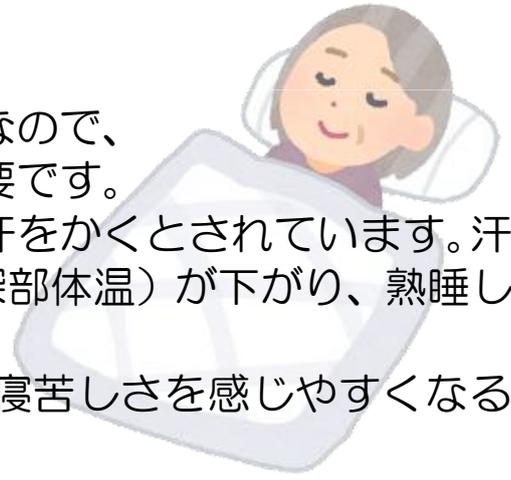
クイズの答え→アジ：鰯、キス：鱈、イサキ：鶏魚 いくつ分かりましたか？

②ぐっすり眠ろう！

湿度が高く、暑さで体力が奪われがちな季節なので、毎日を元気に過ごすためにも十分な睡眠が必要です。

人は一晩寝ている間にコップ約1～2杯分の汗をかくとされています。汗をかくことで体内の熱が発散し、内臓の温度（深部体温）が下がり、熟睡しやすくなります。

湿度が高いと汗をかいても熱が発散されず、寝苦しさを感じやすくなるため、湿気対策も心がけましょう。



◆快眠のための3つのポイント

1.体内時計を活用しよう！

体の中には体内時計があり、睡眠のタイミングを決めるだけでなく、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調整し、睡眠に備えてくれます。



まずは
規則正しい
生活から！



2.日光で体内時計を整える＝「光浴」をしよう！

起きたらまずカーテンを開け、日光を部屋の中に取り込みましょう。日中に自然の光を浴びることで、夜に分泌されるメラトニン（自然な眠りを誘うホルモン）が増えます。※夜の光は禁物！

3.他にも…

●食事：朝食でエネルギー源としての糖분을補給することで、日中しっかりと活動できます。就寝間近での食事は、消化活動が睡眠を妨げるため、早めの時間での食事を意識しましょう。アルコールも睡眠を妨げるので控えましょう。



●運動：有酸素運動などの運動習慣は、寝つきが良くなって深い睡眠にもつながります。

●入浴：体温が一時的に上がることで睡眠が深くなります。寝つきを優先させるなら、就寝の2～3時間前の入浴が効果的です。

自分の体調や好みに合った入浴方法を選びましょう！



良い生活習慣を心がけ、
これからの暑い夏を乗り切りましょうね！

参照：厚生労働省 e-ヘルスネット「快眠と生活習慣」

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-004.html>

令和4年
7月

毎日、
やろう！

セルフケアチェックシート



できたら○をしよう！水分摂取は1日1.2Lから1.5Lです。

日	月	火	水	木	金	土
<p>今月は「太もも前のストレッチ」 太ももの筋肉を柔らかくすることで、 血行が良くなり、老廃物の排出が促進され、 むくみや冷え性の改善に繋がります。</p>		<p>マッスル先生の 今月の体操</p>			<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>
<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>	<p>・お話 ・体操 ・散歩 ・水分 ・検温 ℃</p>

・お話 ・体操
・散歩 ・水分
・検温
℃



こぶしをつかって、
数えながら



太ももにこぶしで
刺激を与えます。



太ももの内側や...



外側も...

今月の
体操
太もも前の
ストレッチ

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。