



紫陽花が彩る頃



梅雨の季節になりました。

夏を迎える準備は出来ていますか？

気温や湿度の移り変わりが激しい時期ですので、
体調管理には十分ご注意ください。

暑熱順化



みなさん、毎年6月号でお知らせしている

「暑熱順化」、できていますか？

「暑熱順化」とは、身体が暑さになれること。

個人差はありますが、暑熱順化には

数日～2週間程度かかります。

運動や入浴をすることで汗をかき、

体を暑さに慣れさせましょう。



散歩

自身の体調に合わせて休憩もとりつつ、

無理のない範囲で行いましょう。

こまめな水分補給や直射日光を避けて

日陰を選んだり、日傘や帽子を活用しましょう。

入浴

シャワーだけでなく、

2日に1回程度は湯船に浸かりましょう。

身体が温まり、汗をかきやすくなります。



暑さを避けることも重要ですが、

本格的に暑くなる前に、夏を乗り切る身体づくりをしましょう。

瓦版

「ほな、いこか」

生駒市からのおたより

令和7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
(代表)

今月のクイズ

梅雨入りしたのに、
梅雨とは思えない程
雨が少ないことを
なんというのでしょうか？

- ①青梅雨 ②偽梅雨
- ③空梅雨 ④小梅雨

答えは裏面に！

(参考文献)

一般財団法人日本気象協会：熱中症について学ぼう：暑熱順化

令和7年
7月

毎日健康カレンダー

できたら✓をしよう！ 水分摂取の目安は1日1.2Lから1.5Lです。

日	月	火	水	木	金	土
🎯 今月のクイズの答え 🎯 正解は… ③空梅雨 🌧️		1	2	3	4	5
		☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
6	7	8	9	10	11	12
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
13	14	15	16	17	18	19
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
20	21	22	23	24	25	26
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
27	28	29	30	31		
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩		

今月の体操

おしりの
外側を伸ばす
ストレッチ



右膝を立てて
胸にぐっと
近づけます



視線を右に、
膝を左のわきに
寄せます



反対側も
同じように
行いましょう

！注意！

膝や膝関節、
腰が悪い方は、
絶対に行わない
でください。