



梅雨の候

紫陽花が美しく咲く季節となりました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもありますので無理せずにお過ごしください。



無理なく
少しずつが
ポイント！



暑熱順化



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を指します。暑さに身体が慣れていない時期は、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしにくい状態です。

令和7年度は、6月の熱中症による救急搬送が過去最多となり、全国における救急搬送全体の約17% (17,229人) を占めていました。早めの対策が必要です。



暑熱順化のコツ



 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。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。
 水分補給	1日あたり1.2Lが目安です。のどが渇く前にこまめに飲むことが大切です。 (※疾患等による水分制限がある場合は主治医の指示を守りましょう)

瓦版

「ほな、いこか」

生駒市からのおたより

令和8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

梅は何科の植物で
しょうか。

- ①シソ科
- ②ウリ科
- ③クルミ科
- ④バラ科

答えは裏面に！

暑さに負けない身体づくりを、今のうちから始めましょう。

(参考)

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
総務省消防庁HP：熱中症状況年報 令和7年（5月から9月）の熱中症による救急搬送状況



令和8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
<div style="border: 1px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> 今月のクイズの答え 正解は… ④バラ科 </div>			1	2	3	4
			<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
5	6	7	8	9	10	11
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
12	13	14	15	16	17	18
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
19	20	21	22	23	24	25
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩
26	27	28	29	30	31	
<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	<input type="checkbox"/> お話 <input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 水分 <input type="checkbox"/> 散歩	

今月の体操

太ももの
内側の体操



足を開き、
手をももの上におき、
背すじをのばします。



息をはきながら身体を
ゆっくりと前に傾けます。
足が内側に入らないよう
にします。



8拍
数えましょう。



ゆっくりと身体をおこし、
足を戻しましょう。

※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。