



発行日：令和7年7月25日
発行者：管理者 濱田 和之
発行元：ワークプラザ・たんぽぽ
住 所：〒761-8081 高松市成合町 1491-1
T E L：087-815-7770 FAX：087-815-7771
E-mail：tanpopo.1@eos.ocn.ne.jp
H P：http://tanpopo1.com/index.html

6月から35度を超える日もあり、7月になってもその暑さは衰えず、37度に達する日さえありました。夏一番の8月の暑さはどうなることでしょうか。5年後や10年後、20年後は？と考えると、夏の生活スタイルや伝統行事や習慣を根本から見直さなければならぬような気がします。

暑いからと言って、暑さをしのぐためにクーラーに頼り過ぎると暑さに耐える機能や体力はどんどんと低下していきます。その体力で屋外活動に参加するとどうなることでしょうか。特に、体温調節が上手くできない方や暑さが苦手な利用者さんのことが心配です。そこで、今月は、暑さに強くなる方法を紹介します。



日	曜	行 事
1	金	
2	土	
3	日	
4	月	レク体操①
5	火	
6	水	うどん（営業）
7	木	機能訓練①／誕生会
8	金	アートリンク
9	土	
10	日	
11	月	山の日
12	火	
13	水	夏季休業日
14	木	夏季休業日
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	機能訓練②
19	火	
20	水	うどん（営業）／嘱託医訪問
21	木	アートリンク
22	金	食事マナー
23	土	
24	日	
25	月	レク体操②
26	火	
27	水	うどん（営業）
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

夏の暑さに強くなる！ 誰にでもできる暑熱順化の方法7選

1 「暑熱順化」について理解しておこう。

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。それができると、汗をかきやすくなり、体内の塩分や水分の調整がうまくいきます。これにより、熱中症のリスクが減り、暑い環境でも体調を保ちやすくなるのです。

2 朝夕の軽い運動を取り入れる。

1日30分程度のウォーキングを5日以上継続するだけで、体温調整機能が活発になり、汗をかく準備が整います。ポイントは「少し汗ばむくらい」の運動を無理なく続けることです。また、通勤や買い物の際に意識的に早歩きをするだけでも効果があります。

3 お風呂で体を慣らす。

「ぬるめのお湯（38～40度）に10～15分浸かる」ことです。シャワーだけでは汗腺が刺激されにくいですが、湯船に浸かることで自然に汗をかきやすい体になります。

4 こまめな水分補給を習慣化する。

暑熱順化の初期段階では、発汗による水分喪失が多くなりますので、こまめな水分補給が重要です。目安としては、喉が渴く前にコップ1杯（200ml程度）をこまめに飲むこと。また、発汗が多いときは塩分も補えるようにスポーツドリンクを活用するのも良い。

5 食事からも暑さ対策を

夏バテを防ぎ、暑さに強い体を作るには、バランスの良い食事が欠かせません。

特に意識したい栄養素は以下の通りです：

ビタミンB群（豚肉、納豆、玄米など）：エネルギー代謝を助ける

ビタミンC（ピーマン、ブロッコリー、キウイなど）：抗酸化作用で疲労を軽減

カリウム（バナナ、スイカ、トマトなど）：汗で失われやすいミネラルの補給

タンパク質（豆腐、卵、魚など）：筋肉や免疫力の維持

食欲が落ちやすい夏ですが、冷たいものばかりに偏らず、温かいスープや味噌汁を取り入れることで、消化器の働きも助けられます。

6 睡眠で体力を回復させる。

夏の暑さに順応するには、質の高い睡眠も重要です。エアコンを適切に使い、室温は26～28度、湿度は50～60%を目安にしましょう。寝具やパジャマも通気性のよい素材に変えることで、寝苦しさが軽減されます。また、寝る1～2時間前に入浴すると深部体温が下がりやすくなり、入眠しやすくなる効果もあります。

7 冷房に頼りすぎない工夫。

冷房は熱中症を防ぐために必要不可欠ですが、設定温度が低すぎると体温調節機能が衰えてしまい、かえって暑熱順化の妨げになります。できれば日中は外気との温度差を5度以内に保つように設定し、扇風機等を併用して空気を循環させると効果的です。また、冷房の効いた室内から外に出るときは、急激な温度変化に注意し、羽織ものを用意しておくとういでしょう。

※以上のことを参考に、夏の暑さに強い体を自分の努力で作る習慣を身に付けましょう。

< お知らせ コーナー >

- ・高橋さんより、わかめと雑巾を頂きました。
- ・池尻さんより、ゼリーを頂きました。
- ・橋本さんより、スイカを頂きました。

❀ 8月の誕生日おめでとう ❀

金本さん 喜多さん

今月は、「機能訓練」について紹介します。

「機能訓練」は、他団体から講師の先生を毎月 2 回お迎えし、様々な動きづくりを通して各部位の機能を少しでも向上させ、各利用者さんの生活の質の向上につなげることを目的としています。

