さざなみ便り

令和8年
6月号
Vol.

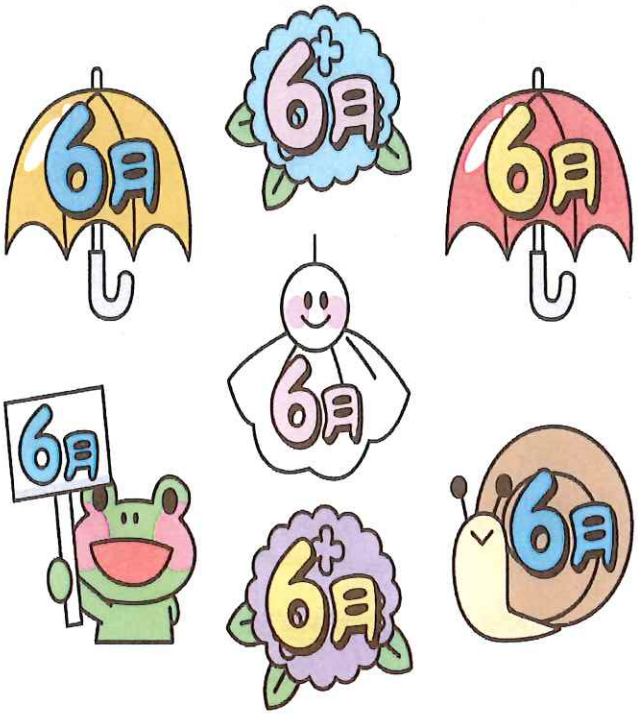
梅雨の足音が聞こえていよいよ夏が近ずいてきました、ジメジメとした天気が続き体もだるくなりやすいのでしっかり体調管理をしましょう。
熱中症や食中毒になりやすい時期せすのでよく火を通したものをすぐ食べるようにしてこまめな水分補給と室内が暑くならないようエアコンを上手に活用して梅雨を乗り切りましょう。

食中毒にならない為の5つのポイント

1，手を洗う。　2，賞味期限を確認する。

3，よく加熱する。 4，調理したらすぐ食べる。

5，調理器具は清潔にする、



今月の体操

息を止めず、全身をリラックスさせてゆっくり動きましょう

太極拳風体操

＼持ち上げる動き／

腕の上げ下げ　しなやかな動きで上腕を鍛えましょう

効果　上肢筋力の強化、リラックス

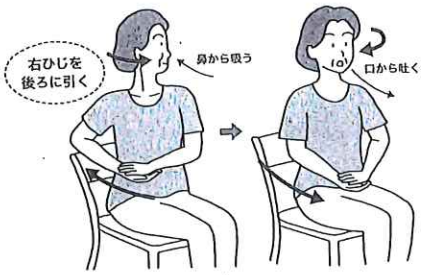
①両手をひざに置きます。
②鼻から息を吸いながら、両腕をゆっくり肩の高さまで上げます。
③口から息を吐きながら、ゆっくり両手を下ろします。

目安　5回

＼呼ばれて振り向く動き／

首ひねり　首と肩の柔軟性を鍛えましょう

効果　首の柔軟性向上、肩関節の可動域拡大、体幹の筋力強化



①おへその前で左手を上に、右手を下にして手のひらを合わせます。
②鼻から息を吸いながら右ひじを後ろに引き、顔を左に向けます。
③口から息を吐きながら、ゆっくり正面に戻します。
④上下の手を入れ替え、反対も同様に行います。

目安　3回

1、水分補給がとても大事な時期です、のどが渇いた時だけでなく何分かおきにこまめに飲むよう心がけて下さい。トイレが近くなるからと水分を摂らずにいると脱水症を起こし逆にトイレが近くなります、ひどい場合入院になることもあるので注意して下さい。

配布資料　ご利用者・ご家族の皆さまへ

熱中症を予防しましょう

高齢者は暑さを感じにくく、体温を調節する機能が低下しているため、気が付かないうちに熱中症になりやすくなっています。熱中症による死亡者の多くが65歳以上の高齢者です。熱中症を予防しましょう。

あなたは大丈夫？ 熱中症の危険度チェック

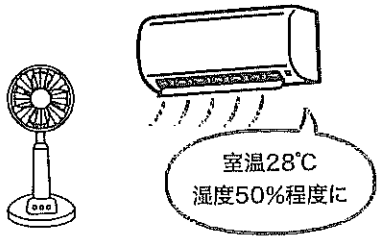
1つでも当てはまる場合、熱中症になる危険性が特に高くなります。

- □ 汗をかきにくい体質だ
- □ エアコンをあまり使わないようにしている
- □ お風呂はシャワーだけで済ませている
- □ のどが渇いたときだけ水分を取っている
- □ 部屋の温度・湿度を意識せず過ごしている

最近あまり眠れていない、食欲がないなどの症状がある人も注意が必要です

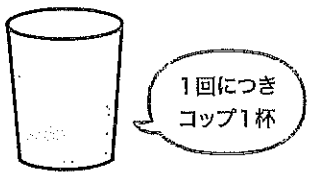
熱中症を防ぐポイント

① エアコン・扇風機を使う



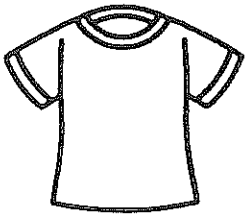
暑さを我慢せず、エアコンや扇風機で室内を涼しくしましょう。エアコンの除湿機能を使い、湿度が高くならないよう調整します。

② 小まめな水分補給をする



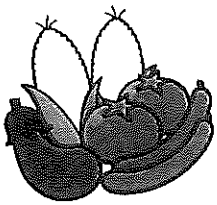
のどの渇きを感じる前に、水分補給をしましょう。起床時・寝る前・入浴の前後など、小まめに行うのが大切です。汗をかいたときは、塩分も取ります。

③ 涼しい素材の服を着る



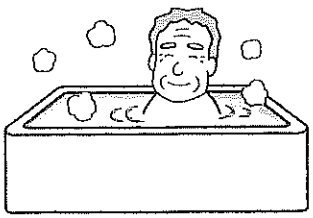
綿や麻など、通気性のよい生地の服を着ましょう。濡らしたタオルや冷却グッズで首元などを冷やすのも効果的です。

④ 栄養バランスのよい食事を取る



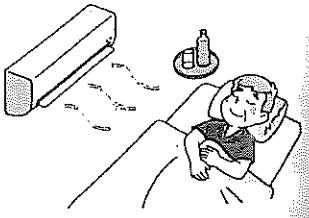
3食きちんと食事を取りましょう。夏野菜など水分の多い食べ物は、体を冷やしたり汗を出やすくする効果が期待できます。

⑤ 入浴は湯船につかる



湯船につかると、汗をかきやすくなって体温調節しやすくなるだけでなく、体がリラックスすることで睡眠の質も上がります。

⑥ 寝るときもエアコンを使う



就寝時もエアコンを使いましょう。風が体に直接当たらないよう、風向きを調整します。