

# おうちでできる健康生活

～自分のからだを知り健康をつくろう!編～

新型コロナウイルスが感染拡大し、初めて緊急事態宣言が発令されてから1年が経ちました。少しずつ、マスクの着用や手指消毒等、感染対策も習慣になってきているのではないのでしょうか。

今回は、これからの季節に注意していただきたい熱中症対策や水分摂取に関する体の仕組み、健康づくりのポイントを紹介します。また、地域で活動している生活支援コーディネーターからの案内もありますので、最後まで是非ご覧ください。

引き続きチェックシートもご活用いただき、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！



蕨市介護保険室

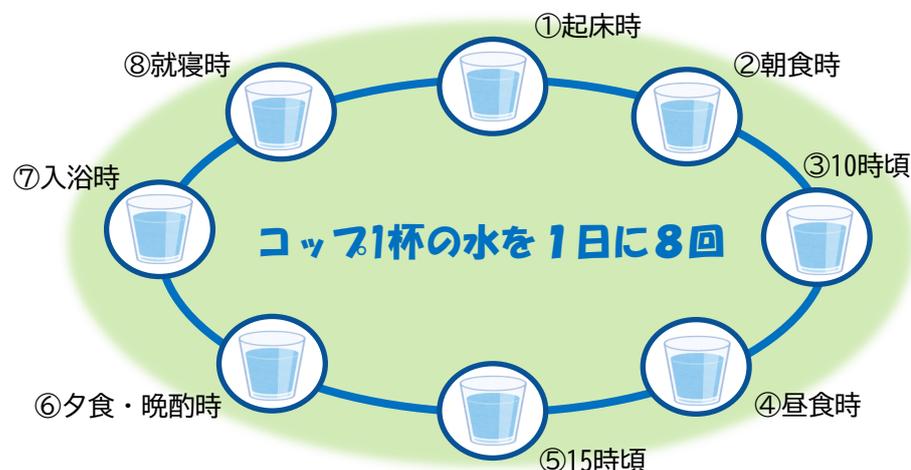
蕨市地域包括支援センター

知っていましたか？

**熱中症** は、**真夏（8月）**と**5・6月の暑い日**になりやすい！

真夏に注意すべき熱中症は、5・6月の暑い日などにも発生しやすいといえます。なぜなら、5・6月は体がまだ暑さに慣れていないため、急な気温上昇に体温調節機能が追い付かないからです。

そのため、日頃から水分をこまめに補給することが大切です。一度に飲んでも余分な水分は尿などで排出されるため、**1日に8回くらい、1回コップ1杯程度の水分補給**を目安にすると良いでしょう。



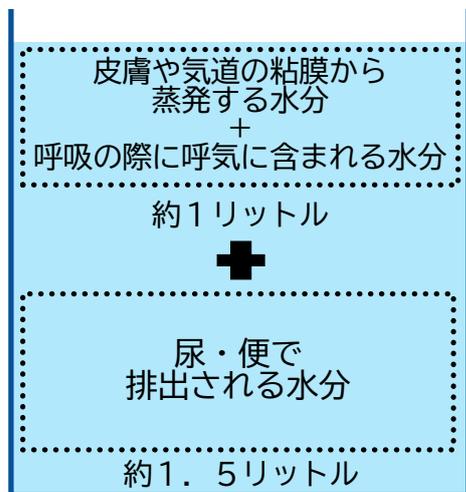
では、私たちはなぜ水分補給が必要なのでしょう。  
仕組みを見てみましょう！

チェック！

# 水分補給の仕組み

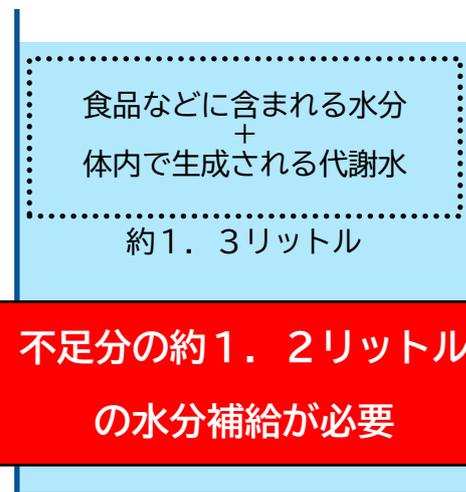
体からは1日に約2.5リットルの水分が失われています。

## 排泄量



失った水分を補うために、1日約1.2リットルの水分補給が必要です。

## 摂取量



そのため



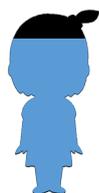
気温が高い日や運動などで汗をかいたとき、冬場やエアコン使用時の乾燥しているときは、水分を多めに補給しましょう。

さらに

普段からこまめな水分補給を！



人の体に含まれる水分量は加齢とともに少なくなります。



新生児  
80%



成人男性  
60%



成人女性  
55%



高齢者  
50%前後

さらに高齢期はのどの渇きを感じにくくなるため、

意識的に水分補給をする必要があります。

## 健康づくりの3原則

では、水分補給の大切さがわかったところで、改めて、健康づくりに大切なことを復習しましょう！ポイントは、次の3つです。

食事

運動

睡眠

# 食 事

食事は時間を決めるなどして**1日3回規則正しく**、栄養バランスを考えて食事をしましょう。また、**塩分は控えて薄味**を心がけましょう。

また、「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」「**牛乳・乳製品**」「**果物**」の**5項目**を意識しながら献立を工夫しましょう。



# 運 動

運動は健康で丈夫な体づくりに大切です。日頃から体を動かすことで、心臓や肺の動きが活発になり、筋力なども強くなります。

**毎日の家事や買い物、散歩など、日常生活の中でこまめに体を動かしましょう。**運動により体力をつけておくと、暑さに対する抵抗力も高まり、体を守ることにつながります。

体は汗をかくことで体内の熱を外に逃がします。少しずつ運動量を増やしながらか暑さに備えると、**真夏の暑さに負けない体**を作ることができます。



# 睡 眠

睡眠・休養は体の疲れをとります。**病気への抵抗力や治癒力を高めるため**にも必要です。

高齢になると眠りが浅くなることもありますが、**日中の活動量を増やす**などして、**十分な睡眠、そして休養をとる**ようにしましょう。

～ この3つを健康づくりの原則として日々心がけましょう！ ～

こんにちは！生活支援コーディネーターです。

蕨市社会福祉協議会が、蕨市より「生活支援体制整備事業」を受託し、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができるよう、支え合い・助け合いの地域づくりを進めています。

昨今、新型コロナウイルスの感染拡大が続き、今までのように外出や友人と会う機会が減っています。

そこで現在、みなさんの気分転換や体力づくりの助けになればと思い、蕨市のお散歩マップを作成中です！今後、市役所や地域包括支援センター等で配架する予定です。（6月頃発行予定）

実際に歩き、コースを検討したので、活用していただくと嬉しいです。みなさんのおすすめコースやスポットもぜひ教えてください！

蕨市

生活支援コーディネーター



【問い合わせ先】

蕨市社会福祉協議会  
048-443-6051

# 肺ストレッチで気分スッキリ！！

活動量が低下すると少しの運動で息苦しくなったりします。

また、呼吸の力は、咳をするときにも必要です。

咳が弱いと、のどに入った異物を出せず、肺炎のリスクにもつながります！

コロナ自粛で  
ずっと家にいたら



苦しい



実はむせやすくなったり  
息が浅くなる場合があります



咳や呼吸も  
筋肉の仕事！  
肺を動かそう！

## 呼吸器ストレッチ

★それぞれ **5回** ずつ行いましょう



- ①息を吸いながら  
肩をぎゅっと上げます
- ②息を吐きながら  
肩をすんとんと下ろします



- ①息を吸いながら  
手を頭の後ろで組みます
- ②息を吐きながら  
手を上げて  
背筋を伸ばします



- ①息を吸いながら  
片方の手を上げます
- ②息を吐きながら  
体を横に倒します  
反対側も行いましょう

## 首と口の運動

★それぞれ **5回** ずつ行いましょう



- 首をぐるっと回します  
※ゆっくり痛ないように  
反対側も行いましょう



- ①えーと言いながら舌を出します
- ②んーと言いながら舌をしまい、  
口をしっかり閉じます



- ①お腹に手を当て、  
息を吸います
- ②はっ！と思いきり  
息を吐きます  
※お腹から  
息を押し出すイメージ

協力：戸田中央リハビリテーション病院

# 元気チェックシート

5月



できたことに○をつけていきましょう。  
 検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。  
 水分摂取の目安は1日1.2リットルです。

日	月	火	水	木	金	土
						<b>1</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>2</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>3</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>4</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>5</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>6</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>7</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>8</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>9</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>10</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>11</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>12</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>13</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>14</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>15</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>16</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>17</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>18</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>19</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>20</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>21</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>22</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>23</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>24</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>25</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>26</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>27</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>28</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>29</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>30</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>31</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	わたしの平熱は何度くらい? _____ °C				

# 元気チェックシート



## 6月



できたことに○をつけていきましょう。  
 検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。  
 水分摂取の目安は1日1.2リットルです。

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>2</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>3</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>4</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>5</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>6</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>7</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>8</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>9</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>10</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>11</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>12</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>13</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>14</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>15</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>16</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>17</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>18</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>19</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>20</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>21</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>22</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>23</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>24</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>25</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>26</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>27</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>28</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>29</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>30</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	わたしの平熱は何度くらい？ _____ °C		

