

おうちでできる健康生活

～残暑に負けず元気に過ごそう!編～

今年は大雨が続くなど不安定な天気が多いですが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

ジリジリと照り付ける夏の太陽の暑さで体力を奪われ、「今年の夏は涼しい室内で東京オリンピックを見て過ごしたよ」という方も多くいるのではないのでしょうか。連日の日本選手の活躍では、元気や勇気をもらいましたね。

今回は、残暑を元気に乗り切るための夏バテ対策や、暑さに負けなため体力別元気アップ体操を紹介します。引き続きチェックシートもご活用いただき、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

新型コロナウイルス × 夏


新型コロナウイルスの影響でマスクを着用しなければならない夏は、例年以上に注意が必要です!



マスクをしていると
熱がこもる!



十分な距離が取れる時は
マスクを一時的に外し、
熱のこもりを解消!



マスクをしていると
口元が潤い喉の渴きを
感じにくい!



喉が渴かなくても
水分補給しよう!

夏を元気に乗り越えるためには何をすればよいのか、見てみましょう!

チェック!

夏を元気に乗り越えるための 夏バテ対策

「夏バテ」とは？

「夏バテ」とは、高温多湿な日本の夏の暑さによって起こる体調不良の総称のことです。

体がだるいんだよなあ
疲れがとれなくて・・・
肩こりや頭痛がひどい



食欲がないのよ・・・
よく眠れない
胃腸の調子が悪いのよね

日本特有の高温多湿の環境の中で汗をたくさんかくと、水分と電解質（塩分・ミネラル）が流出。その流出によって体内のバランスが崩れて脱水症状を引き起こします。脱水症状になると消化液が減少→消化機能が低下し食欲減退へと繋がるのです。

脱水症状⇒食欲減退⇒栄養不足⇒体が疲れやすい⇒ますます食欲がなくなる

この悪循環が、『夏バテのメカニズム』になります。また、夏バテで体力が落ちると、熱中症の危険もより増すので気を付けなければなりません。

「夏バテ」の原因

①水分不足

高齢になると喉の渇きを感じにくくなったり、トイレの回数が増えることを気にして積極的に水分補給をしない方も少なくありません。また、1日家の中でじっとしていても汗や尿や便等で1日約2.5リットルの水分が失われています。

②食欲低下

夏は食欲がないからといって、アイスや冷たいフルーツ・素麺ばかりを食べてしまいがちですが、これは夏バテを促進させてしまうことになります。

③自律神経の失調

高齢になると体の体温を調節している自律神経の働きが鈍くなり、夏の暑さを感じる感覚が鈍くなってきます。暑い場所から冷房のきいた部屋への出入りを頻繁に繰り返すことで、自律神経の調節機能に負荷がかかりすぎてしまい、体調不良をおこす場合があります。

① 不足しがちな水分をしっかりと補給しよう！

- ・ のどの渇きを感じる前に **こまめな水分補給**
- ・ 入浴前か後に コップ1杯～2杯の常温水を飲む
- ・ たくさん汗をかいたときは、**スポーツドリンク**や**塩あめ**で水分と塩分を補給



➡ 「おうちでできる健康生活」5・6月号で水分補給の仕組みを復習しよう！

② ぐっすり眠って質の良い睡眠を取り、体をしっかりと休めよう！

- ・ 暑くて寝苦しい夜には、エアコンを使い**快適な睡眠環境**にする
- ・ **規則正しい生活**
- ・ 朝は起床後に**光**を浴びる
- ・ 午後に眠気がある場合は**15分程度の昼寝**をする



➡ 「おうちでできる健康生活」1・2月号で質の良い睡眠の取り方を復習しよう！

③ 栄養バランスの良い食事をとろう！

- ・ **冷たい飲み物**や**アイス**などを**食べすぎず**、胃腸に負担をかけないように注意
- ・ 消化に良いものを食べ消化器系の負担を少なくする
- ・ 豚肉・レバー・枝豆・豆腐・うなぎなど**ビタミンB1**や質の良い**タンパク質**は疲労回復やエネルギー源として効果的



➡ 「おうちでできる健康生活」11・12月号でバランスの良い食事を復習しよう！

④ 自律神経を整えよう！

- ・ 室内と屋外の温度差を減らすため、外出先では上着を1枚用意する (**体温調整**)
- ・ お風呂は湯船にお湯をためてつかる (血行促進・リラックスで自律神経を整える)
- ・ **軽い運動**をして発汗能力を上げる (ストレッチや軽い筋トレを毎日の習慣に)

➡ 「おうちでできる健康生活」3・4月号で自律神経の整え方を復習しよう！

★ ワンポイントアドバイス ★

厳しい暑さの日はもちろんですが、**湿度が高い日も熱中症に注意が必要**です。湿度が高いと洗濯物がなかなか乾かないですが、それと同じように、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体内で作られた熱を外に逃がすことができなくなるため、体の中に熱がこもりやすくなります。**気温だけでなく、湿度も確認して、室温を涼しく保ちましょう！**



暑さに負けない！足の筋力をつけて夏をのりきる

体力別☆元気アップ体操



最近運動不足の方はこっち！！

元気だそう コース

両足 3秒×10回



【つま先&かかと上げ】
つまづき対策 & 階段に有効



交互に3秒ずつゆっくり上げましょう

体力・筋力自慢の方はこっち！！

元気だぜ コース

両足 3秒×20回



【片足立ち】

バランス向上・転倒予防

※安定した物に掴まって行いましょう

左右 10秒×5回



ももからお尻を
上げましょう

テレビを見ながら、家事をしながらでもOK

左右 20秒×5回

片足を
軽く上げましょう



【スクワット】

ひざ痛予防・腰痛予防

前に
何か
つかまって

10秒×5回

20秒×5回



ももはつま先と同じ向きで



手を組んで
体の前へ



ひざがつま先より前に出ないように、お尻をゆっくり上げてキープしましょう

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



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
わたしの平熱は何度くらい？ _____℃			1・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	2・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	3・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	4・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
5・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	6・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	7・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	8・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	9・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	10・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	11・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
12・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	13・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	14・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	15・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	16・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	17・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	18・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
19・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	20・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	21・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	22・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	23・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	24・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	25・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
26・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	27・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	28・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	29・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	30・検温 (℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話		



元気チェックシート

10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
					1・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	2・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
3・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	4・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	5・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	6・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	7・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	8・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	9・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
10・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	11・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	12・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	13・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	14・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	15・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	16・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
17・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	18・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	19・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	20・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	21・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	22・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	23・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
24・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	25・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	26・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	27・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	28・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	29・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	30・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
31・検温 (<input type="text"/> ℃) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	わたしの平熱は何度くらい？					℃

