

2026



デイ便り



令和 8年 6月 1日

第276号

ウエルガーデン伊興園

デイサービス発行

03-5691-9501

y-takao@welgarden.or.jp



welgarden

まもなく梅雨入りの時期となりますが、日ごとに気温の寒暖差もありますので体調を崩さないように気を付けていきましょう。

端午の節句行事ではチーム対抗戦でクイズやゲームを楽しめました。

お風呂では菖蒲湯で体を温めました。



暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング

(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 30分
ジョギング 15分
頻度目安 週5回



サイクリング

運動目安 30分
頻度目安 週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)

運動目安 30分
頻度目安 週5回～毎日



入浴

(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回



※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

今年の梅雨は大雨で気温が高くなるとの予報です。高温・多湿で気を付けなければならないのが、「熱中症」です。本格的な夏が来る前に暑さに身体を慣れさせる暑熱順化(しょねつじゅんか)を心掛けましょう。

6月は **室内オリンピック** を開催致します。

お楽しみに！

