

介護者の会だより

第198号

発行 令和8年6月1日

淡路市地域包括支援センター

電話 0799-64-2145

今年も既に気温が上昇し、夏日が続いていますね。皆さん、体調はいかがですか？短い春で身体が暑さに慣れていない為に、しんどさを感じている方もおられるのではないのでしょうか？



報道などで「暑熱順化」という言葉が聞かれますが、熱中症を予防するために、体が汗をかきやすく、熱を逃がしやすい状態に適應するプロセスの事を言うそうです。スポーツ界でも取り入れられています。

梅雨入り前や夏の初めに、簡単な運動や入浴で汗をかく習慣を2週間程度続ける事で、効率的に暑さに強くなるそうなので、方法を紹介したいと思います。



時期：本格的な暑さを迎える前に（5月～6月）準備を始める事が理想的です
期間：数日から2週間程度で効果が現れ、汗の量や皮膚の血流量が増え、熱が逃げやすくなります。

方法：体調に合わせて無理のない範囲で、少しきついと感じる程度の運動（ウォーキング30分、ランニング15分程度）を週5日程度行う。

入浴：運動が難しい場合は、湯船に浸かって汗をかくことも有効です。

このプロセスを経る事で体温上昇が抑えられ、熱中症のリスクが低減できます。



効果的な暑さへの体の慣らし方は「2週間

無理なく汗をかくこと」

熱中症予防は

夏本番前が大切！

暑さに慣れる事から始めましょう。



今年は最高気温が40度以上の日を「酷暑日」とすることを気象庁が発表しました。私が子供の頃からは考えられない気温に脅威を感じます。

これを上回る言葉が出来ない事を願います。皆さんも体調に気を付けてお過ごし下さい。



淡路市では「介護者の会」「家族介護者教室」など定期的に開催されています。☆リフレッシュを兼ねて活動したい方☆介護を支援するケアマネージャーさん等、みなさん、一緒にホッとする時間を過ごしたり、情報を交換したり、思いを分かち合いませんか。

日時、場所等の詳細は、裏面や淡路市広報に掲載の介護者の会予定表をご覧ください。