

市民のみなさんへ



みなさんいかがお過ごしですか？

緊急事態宣言が解除され、お店が再開したり、

生駒市でも教室や催しを再開する準備をはじめています。

でも、感染予防はこれからも大切です。

気をゆるめず、手洗いなどの対策を続けましょう。

また、今の中に皆さんにして欲しいことがあります。

それは、これからの暑い季節に備えることです。

水分をしっかり摂って、「3密」を避けながら、散歩したり、

汗をかくことで、熱中症になりにくい身体をつくることができ

ます。暑くなりすぎていない今がチャンスです。

今のうちに、しっかり準備をしておいてくださいね。



地域包括支援センター

生駒市

これからの季節も元気に過ごすために



・気持ちから元気でいましょう。

友だちと電話をしたり、手紙を書くなどの交流はもちろん、
天気のいい日に散歩するなどの楽しみを見つけて
まずは気持ちを元気にしましょう。



・身体を元気にしましょう。

まずは健康に気をつけましょう。

毎日体温を測ったり、血圧を測ったりと身体の状態を知ることか
らはじめましょう。

また、外から帰ったら手を洗う、

うがいをするなどの予防もしましょう。

そして、家でできる体操や、散歩など
身体を動かしましょう。



・夏の暑さに備える。

これから少しずつ暑くなっていきます。家にいる時間が長くなるこ
とで、「暑熱順化」ができていないと、熱中症になりやすくなりま
す。水分をしっかりとって、今のうちに準備をしましょう。

暑熱順化についてこちらをチェック！

今回もセルフケア記録シートを同封します。日々の活動を記録
するだけでも、励みになります。ぜひご活用ください。

ご存知
ですか

少しずつ気温が高くなってきましたね。
いよいよ「熱中症」に注意が必要ですが、
今、この時期にやっておくといいこと

しよねつじゅんか

暑熱順化

「3密」をさけた 暑熱順化の例

散歩で
すっきり
汗をかく



こまめな
水分補給



おいしい
ごはん
で
栄養補給



水分をしっかりとり
汗をかいて、
夏にそなえよう。

今がちょうどいい時期！

○「暑熱順化」とは、

- ・熱になれ、身体が暑さに適応すること。
- ・計画的に暑さに順化させること。

○毎日少しずつ「汗をかく」と

- ・皮膚の血流量が増加しやすくなる
- ・汗の中にでるナトリウムが減る
(汗がサラサラになり、気化しやすくなる)
- ・体温が上がりにくくなる
- ・水分補給で体液量が回復しやすくなる。

などの効果があり、

「熱中症になりにくい身体」

になっていきます。

○水分補給を忘れずに！

※運動などの際は健康状態に気をつけて
医師の指示にしたがってください。
※暑熱順化は備えとしてするものです。
暑い時期には熱中症予防が必要です。

※暑熱順化は「なれる」ということです。数日間、暑さから遠ざかると順化がなくなります。

生駒市 地域包括ケア推進課 電話74-1111(内線463)

セルフケアチェックシート



できたことに○をつけていきましょう。
 ご自身で行ったことも記録しましょう。
 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1.2L**です。



日	月	火	水	木	金	土
6月 	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分					
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分
・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分	・お話 ・体操 ・散歩 ・検温 ・水分				

また、一緒に活動
 できるのを
 楽しみにしていま
 すよ！

