

①就寝の1～2時間前にぬるま湯に浸かる

就寝の1～2時間前までにぬるめのお湯で入浴することで、自律神経を整え、良質な睡眠につながります。また、湯船に浸かると、適度に汗をかき、暑熱順化にもつながり、お湯に浸かり入浴の方がBetterです。入浴前後には水分補給を忘れずに行なうことも大切です。

②寝室を涼しくする

適切に冷房を使用し、快適な睡眠環境を作ることも重要です。寝苦しさから夜中に目覚めてしまうこともあり、一晩中冷房をつけておくこともお勧めです。但し冷風は直に体に当たらないように調整しておく事も大切です。

②通気性のよい寝具・衣服を使う

汗が蒸発できない状態は寝苦しきの原因で睡眠を妨げます。衣服は綿や麻等、寝具も通気性や吸水性に優れたものがお勧めです。日頃から良眠・健康な体づくりを心がけて熱中症予防・対策を行い、猛暑を乗り切りたいものです。

スマホ見るくらい 小まめに 水を摂り

体温が 気温を冷やす 猛暑かな

「暑熱馴化」言葉にだけは 慣れたけど

令和6年 酷暑

※1 温活：体を温めて免疫力をアップさせる事 即ち 体を温めることによって基礎体温を上げ、体の不調を改善すること。

※2 動静脈吻合(AVA Arteriovenous anastomosis)：毛細血管を通さずに、大きな連絡管により動脈と静脈を結ぶ血管。特に皮膚では手足の末端、顔の一部に存在する。

インフォメーション



むつみ荘 行事予定

- 1日(木) 音楽療法(入所)
- 5日(月) 誕生会・夏祭り(入所)
- 20日(火) 音楽療法(通所)
- 26日(月) 流しそうめん(通所)
- 27日(火) 流しそうめん(通所)
- 28日(水) ビデオ鑑賞会(入所)
- 19日(月)～24日(土) 誕生日週間(通所)