



★★ 「エルニーニョ監視速報」で今夏までに90%発生確率

異常天候の要因となり 日本列島 猛暑予測

気象庁は12日に「エルニーニョ監視速報」を発表。現時点で夏までにエルニーニョ現象が発生する可能性が高い(90%)とみられると予測。太平洋赤道域の日付変更線付近から南米沿岸にかけて海面水温が平年より高くなり、その状態が1年程度続く現象のこと。逆に 同じ海域で海面水温が平年より低い状態が続く現象はラニーニャ現象と呼ばれ、それぞれ数年おきに発生します。エルニーニョ現象やラニーニャ現象は、日本を含め世界中の異常な天候の要因となり得ると考えられており、今年は颱風の発生数は増え、猛暑になると予想されています。

★★ ハヤ「夏日」 暑さ・熱中症対策

暑熱順化 & 電解質を効率よく補給できる食品摂取

5月というのに この暑さ！ まだ体が「暑さ仕様」に切り替わっておらず、熱中症リスクが急上昇します。重要なのが ①暑熱順化 ②水分 + 電解質補給 ③汗で失われる栄養素補給 ④体を内側から冷やす等の食材4本柱が重要です。

暑熱順化とは「汗をうまく出し、体温を逃がせる体への適応」です。順化すると ①汗が早く出る ②汗の塩分ロスが減る ③心臓負担が軽くなる ④体温上昇しにくいという状態になります。通常は 数日～2週間 かかります。特に高齢者は「汗をかきにくい」ため意識的に必要です。軽く汗ばむ習慣 ①朝夕の散歩 20～30分 ②ぬるめの入浴 (38～40℃) ③ストレッチ運動等がお勧めです。重要なのは「少し汗をかく状態」を毎日続けることが大切で、急な激しい運動は逆効果となります。

食品的には「塩バナナ」がお勧めです。バナナには K・糖質・Mg・水分が含まれており、此処に少量の塩を加えると Na・K を同時補給できる。実は「簡易経口補水食」に近い働きがあります。利点として、大量発汗後・食欲低下時・高齢者・屋外作業後に向いています。食べ方として、バナナ1本に 塩ひとつまみ加える。これだけでもかなり効果的ですが、更に レモンを加えるとクエン酸で疲労感軽減も期待できます。また夏野菜(トマト・きゅうり・ゴーヤー・モロヘイヤ・なす・オクラ・ピーマン・パプリカ等)は体を冷やし汗で失われやすい水分や電解質・vitamins の補給できる栄養素を含んでおり効果的である。体調管理と適宜冷房を使用しての室温と外気温が10℃以上の温度差にならないように気を付けることが大切です。

休みたい 行かねばならぬ リハビリは

ウエストの ゴムに生き方 注意され

ひと月の 入院が 貯筋ゼロにする

令和8年 立 夏 (文責 MMY)

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

4日(木)	音楽療法	<入所>
7日(日)	お誕生日会	<入所>
15日(月)	ボランティア:フェリーチェ	<入所>
18日(木)	音楽療法	<入所>
23日(火)	音楽療法	<通所>
24日(水)	ビデオ鑑賞会	<入所>
15日(月)～20日(土)	誕生日週間	<通所>

こころ 行事予定

4日(木)	音楽療法
9日(火)	おやつクッキング
12日(金)	フラワーアレンジメント
15日(月)	防災訓練
18日(木)	音楽療法
20日(土)	フラワーアレンジメント
22日(月)	おやつクッキング

