デイケア　保健だより（令和7年度第2号）

令和７年８月発行
こころとからだの相談支援センター

日本気象協会が発表した 2025 年の気温傾向によると、8 月、9 月の気温は平年より高く、晴れる日が多くなる予報で、引き続き暑さ対策が必要になります。

また、8月はデイケアのお盆休みがあります。休みが長くなると、生活リズムが乱れやすくなります（昼夜逆転、運動不足、体重増加・・・等）。

休みの時は、休養を取り、英気を養いつつも、生活リズムを崩さないよう気をつけて過ごすことが大切です。

1. お盆休みの過ごし方

食事編

① 朝食、昼食、夕食を食べる

夏バテや、お盆休みの朝寝坊で食事のペースが不規則になりがちですが、
日常の３食のリズムを乱さないように心がけましょう。
目に付くところにはお菓子等を置かず、食べ続けないように注意しましょう。

② 冷たい物の食べ過ぎに気をつける

冷たい物の摂りすぎは、内蔵が急に冷やされ、消化不良や下痢、食欲不振の原因となります。
氷のたくさん入った飲み物やアイスクリームなどの食べ過ぎには気をつけましょう。

生活編

① いつもと変わらない生活リズムを保つ

できる限り平日と同じ時間の起床、就寝を
心がけてください。

② 朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びる

体内時計をリセットして生活リズムを整える
ため、朝、日光を浴びましょう。

運動編

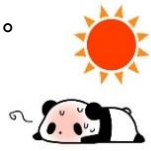
運動で汗をかく習慣づくりを！

適度な運動で汗をかくことで、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調整機能が改善します。

熱中症予防

こまめに水分補給をしましょう！

・のどが乾いていなくても、１日1．5ℓ～2ℓを目安にこまめに水分補給をしましょう。
飲む時間を決めておき、最低でも屋外では 30 分、屋内でも1時間おきに水や麦茶を飲みましょう。
・特に就寝中は、汗をたくさんかくため、目覚めの一杯は大切です。
・トイレに行った後にも水分補給しましょう。



2.その他

・お盆期間中は休診している医療機関もあります。かかりつけ医療機関が休診で、受診が必要な場合は、休日当番医を受診しましょう。「医療情報ネット（ナビィ）」で検索できます。
・こころとからだの相談支援センターは、デイケアのお盆休み期間中も開庁しています。緊急で連絡が必要なことがあればご連絡ください。