

結女だより

2026年6月1日発行

©企業組合ワーカーズ・コレクティブ結女

西東京市泉町3-15-28

電話042-425-3800



水の飲み方

日中は気温が上がる日が増えてきました。人は、安静に過ごしていても1日に2500mlの水分が身体から失われていくので、意識して必要な量の水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のコツは、水分を多く失う前、たとえば入浴や運動の前に「先取り」して飲むと理想的です。少量ずつ「小分け」にして飲み、また塩分・糖分なども取り入れましょう。水分の足りない血液は、健康を脅かす事もあるので上手に水分を取り元気に過ごすことを心がけましょう。



《六月 暑さに慣れよう》

このところ温暖化の影響か、一日の気温差が10℃を越す日があったり、真夏でもないのに、夏日や真夏日となることがあります。体が暑さに慣れていないため熱中症の危険があります。

5月の暑い日や梅雨の晴れ間、梅雨明けにかけては特に注意が必要です。暑い日が続くと体は次第に暑さに慣れます。

この体の変化を「暑熱順化」といいます。暑熱順化ができると熱がうまく体外に放出され熱中症になりにくい状態となります。

最近のように急に暑くなると、暑熱順化が出来ず、熱中症が増えるのです。暑熱順化は日常の中の動きや生活でできます。軽い運動やウォーキング、自転車、入浴など無理のない運動が有効です。水分や塩分を適宜補給しつつ暑さに慣れていきましょう。

デイサービスの帰りに、夕食のお弁当をお持ち帰りできます。

当日の午前中までにご連絡を頂ければ対応可能ですので、遠慮なくお電話ください。ご家族でも注文できます。

**火曜日と土曜日の
お持ち帰り弁当を行っています
朝食用のパンもあります
ご注文お待ちしております**

【ひとことコラム】

お昼ご飯を食べながら出てきた話を
少しご紹介します

《暑熱順化チェックリスト》

セルフチェックしてみましょう！ （日本気象協会HPより抜粋）

1 入浴(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)	点数
2日に1回以上入浴している	3
週に3日入浴している	2
週に1、2日入浴している	1
入浴することはほとんどない	0
2 運動(汗をかく程度のもの)	点数
週に5日以上している	3
週に3、4日している	2
週に1、2日程度している	1
運動はほとんどしていない	0
3 その他の汗をかく行動(運動・入浴以外の外出など)	点数
週5日以上あった	3
週3、4日以上あった	2
週1、2日以上あった	1
汗をかく機会がほとんどなかった	0

1～3すべての点数を合計して

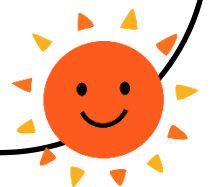
7～9点…暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに！

4～6点…複数の習慣で汗をかくことができます。継続が大切！

3点…汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化してきましょう。

1～2点…体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！

0点…体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を！



血管を流れる血液にはたくさんの物質が詰まっているそうです。酸素を運ぶ「赤血球」や免疫細胞の「白血球」、体をつくる「たんぱく質」や、「脂質」、エネルギー源となる「血糖」のほか、「ホルモン」や、「電解質」「水分」など、体内で運ぶ必要のあるものの多くを、血液が運んでいます。

6月下旬には「夏至（げし）」を迎えます。これは一年で最も昼の時間が長く、夜が短い日。この日を境に、少しずつ日が短くなっていくと思うと、夏の盛りへと向かうエネルギーと、どこか過ぎゆく季節への寂しさも感じられるかもしれませんね。