



江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第140号
令和5年8月1日

熱中症予防のため、日々の食事と十分な水分補給や睡眠などを
含めた体調管理に万全を期してください。



夏バテや熱中症対策にも？夏に効果的なお風呂の入り方



夏バテの原因には主に次のようなことが考えられています。

- 室内外の温度差による自律神経の乱れ
- 発汗による水分不足
- 熱帯夜による睡眠不足
- 冷たいものの摂りすぎや冷房の効きすぎによる「夏冷え」や血行不良、胃腸の乱れ

《夏バテ対策には、お風呂も有効》

① 入浴は心身をリラックスさせ、質の良い睡眠につながる

眠る2時間くらい前に38℃くらいのぬるめのお湯につかることで、副交感神経が優位になり体がリラックスモードになります。また身体の「深部体温(脳や内臓など身体の内部の温度)」を一時的に上げることで、布団に入るころには深部体温が下がって寝つきが良くなります。

② 夏の冷えた身体を温め、血行を促進

夏は冷たいものの摂りすぎや冷房の効きすぎによって、身体の中は冷えてしまいます。38℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかれば、身体の芯まで温めることができます。また、水圧には血行を促し代謝を高めてくれる作用があります。

《お風呂に入ることが熱中症予防になることも？》

発汗には「体の温度を下げる」という大切な役割があります。体温調節機能が衰えて汗をかきづらくなってしまうと、熱中症のリスクが上がってしまいます。

1日1回はゆっくりお湯につかることで、汗をしっかりとかける身体づくりに役立ちます。入浴によって気分をリラックスさせ、しっかり睡眠を取って日々の疲れをリセットするようにしましょう。

《夏のお風呂のポイント》

- 38℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかろう
- 入浴中に汗をかき、身体の芯まで温まるようにしてみよう
- 必ず入浴前後にはコップ1杯の水分補給をしましょう



夏バテや熱中症に負けない身体づくりを目指して、日々入浴する習慣をつくってみましょう。

アース製薬：お風呂なび 夏バテや熱中症対策にも？夏に効果的なお風呂の入り方より抜粋

8月の「地域のお茶の間」はお休みします。



「みんなのいこい」

8月24日(木)

なごみの家瑞江

9時30分から11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀



江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明

事務所：江戸川区江戸川1-11-3(社会福祉法人 江東園となり)

※介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631