

あなたの在宅生活をサポートします

ケアマネかがやき

第292号

令和7年7月発行

萩市指定居宅介護支援事業所

かがやき

TEL 24-4717

～ 梅雨時期の体調管理 ～

天候と体調は密接に関係しており、季節の変わり目や雨の多い梅雨の時期は体調管理が難しくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に梅雨を乗り切りましょう。



★体調を崩しやすい理由★

●気圧の変動や寒暖差

気圧や気温の変動が大きいと身体にストレスがかかり、疲労感やだるさなどの症状が現れます。また、梅雨時期は睡眠不足に陥りやすく、イライラや集中力の低下なども見られます。

●湿度が高くなる

湿度が高いと、体内の水分や汗などが排出されにくくなります。余分な水分や老廃物が溜まるとむくみ、だるさ、頭痛、肩こりなどが現れます。

●日照時間の減少

日光を浴びるとセロトニン(別名：幸せホルモン)が分泌され、感情を安定させます。日照時間の短い梅雨時期は、気分が落ち込みやすくなる傾向があります。



★梅雨時期を元気に過ごす★

①朝の習慣

- ・朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる
- ・曇りや雨の日もカーテンを開けて室内を明るくする
- ・朝食を食べる

②良質な睡眠

ぬるめのお湯にゆっくり浸かったり、就寝前に蒸しタオルなどで目元を温めると体がリラックスモードになり、スムーズに入眠できます。

③湿度の調整

こまめな換気、エアコンの活用などで部屋の中の湿度を一定に保ちましょう。

38～40度
程度



～お誕生日おめでとうございます～



※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ
掲載しています

～梅雨時期の体調を整えるために～

旬の食材を取り入れ、バランスの良い食事を
心がけましょう。

① **ビタミンB1** (食欲低下の予防、疲労回復)

玄米、豚肉、うなぎ、大豆製品など



② **アリシン** (ビタミンB1の吸収アップ、血行促進)

玉ねぎ、ねぎ、にら、にんにくなど

③ **たんぱく質** (ビタミンB1の働きを促進)

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など



④ **ビタミンC** (ストレスの緩和)

トマト、ピーマン、パプリカ、キウイ、スイカなど

⑤ **クエン酸** (疲労回復、食欲増進)

梅干し、酢、柑橘類など



⑥ **カリウム** (むくみ予防)

バナナ、とうもろこし、ナス、
キュウリ、芋類、豆類など