

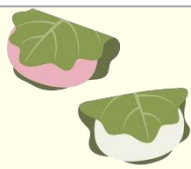
# ときめき ニュース



風薫る5月になりました。『風、薫る』は今春のNHK朝のドラマのタイトルになっている旬の言葉ですね。木々や大地の芽吹きが日に日に勢いを増し、まぶしく色めいています。みなさんの元には風がどんな香りを運んでくれますか？草花の香りや田畑を耕す土の香り、イチゴや柑橘類の甘酸っぱい香り、それともタケノコを湯がく香りでしょうか？春から夏に変わるこの時期は、気候や環境の変化で疲れも出やすくなります。時には新緑の「グリーンシャワー」を浴びながら、ゆったりとした気持ちで健やかに過ごしてください。

## 「5月の予定」

(未定) MY 外出 ドライブ



暖かくなってきたので、花見散歩に出かけました！満開の桜を間近で見上げるととても綺麗でした。



先日、グリーンパトロールさんより分けていただいた『いちご』を収穫しました。「いちご狩り初めて！」「甘くておいしいね～♪」「いい香り～♪」と会話も弾み、とても喜ばれていました。



## 「ヘルパーより」

### 【今から始める熱中症対策】

本格的な夏が来る前に「暑熱順化」を進めましょう。

暑熱順化とは・・・「暑さに慣れる」、「体を暑さに慣らす」

ことで、「上手に汗をかけるようにすること」が重要です。

### 汗かきトレーニング



- ①運動・・・ウォーキングや筋トレなど、無理なく運動しましょう。
- ②入浴・・・シャワーで済ませず、できるだけ湯船につかるようにしましょう。
- ③食事・・・食べることでエネルギーを使います。バランスの良い食事を意識しましょう。



### 快適に過ごすためのポイント

#### ①部屋の温度・湿度を快適にする（エアコンの使用）

室温 28℃以下、湿度 50～60%以下が推奨です。寒く感じる場合は設定温度を上げずに衣服や風向きで調整しましょう。



#### ②こまめな水分補給

水やお茶が望ましいです。たくさんの汗をかいたときはスポーツドリンクがおすすめです。



徐々に暑さに慣れていき、元気に夏を乗り越えましょう！