



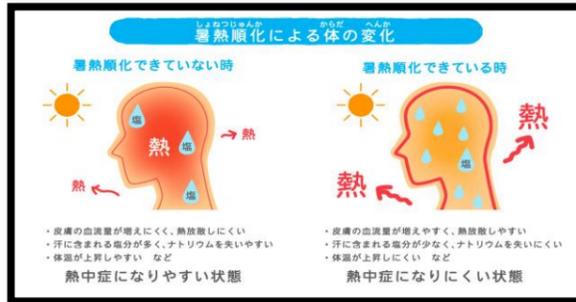
# エイシン通信

No.216 令和6年 6月号

工事実績 20.834件 / 令和6年5月29日現在

## 日常生活に暑熱順化を取り入れよう

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。



上手に汗をかいて放熱できるようになるために、本格的に暑くなる前から、体を暑さに慣らして汗をかく練習「暑熱順化」を意識しましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。生活スタイルに合わせ、無理のない範囲で暑さに備えた体づくりを進めましょう。普段から運動する習慣がない人や難しい人も、日常生活の中できっかけを見つけて継続することが大切です。

暑熱順化ができていない可能性が高いタイミングは、特に熱中症に注意が必要です。

## 暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

### 日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

<b>ウォーキング・ジョギング</b> (帰宅時に一駅分歩くなど) ウォーキング 運動目安 30分 ジョギング 運動目安 15分 頻度目安 週5回	<b>サイクリング</b> 運動目安 30分 頻度目安 週3回
<b>適度な運動</b> (扇トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの) 運動目安 30分 頻度目安 週5回~毎日	<b>入浴</b> (シャワーだけでなく、湯船に入るもの) 頻度目安 2日に1回

※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適量補給して、熱中症に十分注意してください。



### 5月の暑い日

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。体がまだ暑さに慣れていないため、気温が高くなる日に活動をする際には、屋外でも室内でも自分の体調に注意し、水分補給と適度な休憩をするようにしましょう。

### 梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化した体も、元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間で気温が上がる日は、温度も湿度も上がる可能性がありますので、熱中症には特に注意しましょう。

### 梅雨明け

梅雨明け後は、晴れて気温が高くなる日が続くことが多くあり、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。梅雨明け前から体を暑さに慣らしておきましょう。

### お盆明け

休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

## ~6がつのレシピ~



### 作り方

- えのきたけは根元を落として3等分に切る。オクラは塩少々(分量外)をふりかけて板ずりする。水でさっと洗い流し、ガクを落として斜めに3等分に切る。
- えのきたけ、オクラの順に耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する(えのきたけは生食できないのでしっかり火を通して)。
- 梅干しは種を取り除き、青じそは軸を除く。それぞれ1cmほどの大きさに手でちぎり、(2)に加える。
- さらに(A)を加えて混ぜ合わせる。

## オクラとえのきの梅おかか和え

### 材料 (2人分)

えのきたけ(1袋) 200g オクラ 8本  
梅干し 15g 青じそ 3枚  
(A)  
めんつゆ 小さじ2  
酢 小さじ2  
かつお節(1パック) 約2g

## プチ情報♪

### 膝ぶら運動のやり方

1 片膝ぶらぶら

(1) 椅子に腰掛けます。椅子は踵が浮く状態の高さが理想的です。足が床についてしまうと、足をぶらぶらさせることが難しいのです。そういう椅子がない場合は、椅子に深く腰掛けます。膝下にタオルなどを置くと、膝が浮いた状態を作れます。

(2) 片足を振り上げて戻します。

(3) 片方の足を50回行ってから、もう一方の足へ移ります。いきなり50回が辛いようでしたら15回から始めましょう。



## 膝の痛みをとる方法

## 四国88箇所御朱印の旅

72番札所

## 我拝師山 延命院 曼荼羅寺

(がはいざん えんめいじん まんだらじ)

所在地: 香川県善通寺市吉原町1380-1  
電話番号: 0877-63-0072



## 不動産情報

場所: 香川県三豊市三野町  
間取: 3DK  
賃料: 42,000円  
敷金: 2ヶ月

おすすめポイント!!  
・駐車場2台無料  
・エアコン2台付

## 賃貸アパート



## (株) エイシン

住所: 香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで  
35周年

エイシン

検索