

ここから元気通信 7月号



コロナ禍の夏の過ごし方
マスク熱中症に気を付けましょう!



梅雨明けの待たれる今日この頃、皆様お変わりございませんでしょうか。

コロナ禍2年目の夏を迎え、マスク着用が日常化しているかと思えます。マスクでの生活が続く中、暑さは日に日に増していきます。特に注意しなければならないのが熱中症です。

マスクをしていると口の渇きを感じにくくなり、気づかないうちに脱水が進んでいます。

マスクを外したくない等の理由で、ついつい我慢してしまうこともあるかと思えます。ですが、夏を乗り切るために水分補給は欠かせません。大事なことは、のどが渇いていなくても水分補給をすることです。

のどの渇きは、すでに脱水が始まっています。

渇いてからでは遅いと言われているので「渇く前に飲む」を習慣化させていきましょう。

まだまだ暑さは続いていきますが、健康に過ごすためにも適度に運動を行い、一緒に楽しく夏を乗り切りましょう。

裏面ではペットボトルを使っての体操をご紹介します。自宅ですら余ったペットボトルを使用して、一緒に運動しましょう!

※厚労省 熱中症予防行動を参照



ここから安東 石根



力こぶを鍛えるペットボトル体操

- ①脇を締めて肘の曲げ伸ばしを行う。
 - ②肘の位置が動かないように気を付ける。
- 10回を目安に行いましょう。



肩を鍛えるペットボトル体操

- ①肩の高さまでゆっくり腕を上げる
 - ②ゆっくりと元の位置に戻す。
- 10回を目安に行いましょう。

ラジオ体操など、毎朝している体操の時にペットボトルを持って行うのもオススメです。
水の量を調節することで、負荷を変えることができるので、自分に合った重量でやってみましょう！

（文芸欄）

雨音に目覚めて独り白紫陽花

阿品 澄音

人間に五臓六腑や冷やし酒

阿品 永野 昌人

野良猫と何時の間にやら会話する

キャンパス 文香

神の島見ゆる公園桜の実

キャンパス りつ子

梅雨晴れや親しき友のメール来る

己斐 片岡 裕恵

風鈴の音色に一句詠む日暮れ

安東 八條 シヅミ