

# ハートケアリハ

# 便り

## 2023年6月号



梅雨が近づき嫌な季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。  
リハ通信 6月号では、夏の暑さに負けない身体作りを進めるために暑熱順化のポイントを紹介していきます！梅雨が明ける前に無理せず、身体作りを行っていきましょう★

### 日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

**ウォーキング・ジョギング**  
(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**

**サイクリング**

運動目安 **30分**  
頻度目安 **週3回**

**適度な運動**  
(筋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**

**入浴**  
(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**

※内容と時間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。 日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

暑熱順化できていない(暑さに慣れていない)と熱中症になる危険性が高まります。  
個人差がありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。  
暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

引用：一般財団法人 日本気象協会 熱中症ゼロへ 暑熱順化前線(第2回)より

日常生活の中では、運動や入浴以外でも、いつもより少し多めに歩いたり、普段はエスカレーターやエレベーターを使うところを階段で上り下りしたり、身近な方法で軽く汗をかくことができます。体調に留意しながら、無理のない範囲で取り入れてみてください！！

リハビリの空き状況(2023年6月現在)  
リハビリについての疑問や質問、相談などありましたら、お気軽にご連絡下さい！  
×の時間帯も調整次第で訪問可能な場合もございますので、ご相談下さい！

ハートケア湘南訪問看護リハビリステーション  
〒252-0806 藤沢市土棚 786  
(ミネボール向いセブンイレブン奥)  
TEL (0466) 21-8686



|       | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|---|---|---|---|---|
| 9:00  | ○ | × | ○ | △ | △ |
| 10:00 | × | × | × | × | △ |
| 11:00 | × | × | × | × | △ |
| 12:00 | △ | △ | × | △ | × |
| 13:00 | × | × | × | × | × |
| 14:00 | △ | × | × | △ | × |
| 15:00 | × | × | × | × | × |
| 16:00 | △ | ○ | × | × | △ |

○：空きあり △：要相談 ×：空き無し