

# デイケア新聞

第68号  
発行  
ハートクリニック  
デイケア

## 今年は何年より要注意。



# 熱中症対策 していますか？



これから暑さも増していく時期ですね。人は暑くなると汗をかき、その汗が蒸発したり、皮膚の温度が上昇することで熱を外に放出させ体温を調整しています。これが上手くできなくなると体内に熱が溜まった状態、熱中症となるのです。外出の時はもちろん、室内でも体内での熱を逃がす工夫をしていけるといいですね。今回は工夫の仕方を確認していきたいと思えます。①マスクの着用時はより熱中症に注意が必要です。マスクを着用すると、息が持つ熱を上手く外に発散できず体内にため込んでしまい、体温が上がってしまいます。また、口腔内の湿度が保てる分、喉の渇きを感じたつらいので水分補給を意識しにくく、脱水が進んで熱中症

になる可能性が高まる恐れがあります。普段より意識してこまめに水分補給をする必要があります。②放熱する場所を多くした涼しい服装をする。半袖や袖をまくりやすいシャツ、ノーネクタイ、開襟シャツ、ふわつと広がるシルエットの服などで放熱するのがおすすめです。

## ゆるやかボディ ンデーション

毎週水曜日十時から一時間のプログラムです。新型コロナ感染症拡大で外出自粛の中、四月半ばから登場しました。少しでも運動不足が解消できれば良いかな。ゆるやか？ボディコンディ

ハートクリニック デイケア  
月～日曜日 開室  
九時二十分～十六時三十分

ョニング？一体どんなことするのでしょうか。とりあえずは腹式の深呼吸をしつかりします。その後ユーチューブの映像を見ながら「ラジオ体操第二」立位でできる「ストレッチ」筋肉体操などなど休みを入れながらゆっくりと行います。時には椅子に座ったままで、時には立位でとゆるやかです。みんなできると意外と楽しく続けることができますよ。

## 新プログラム 『MR』



七月から新しく『MR』というプログラムが始まりました。日本語では「疾病管理とリカバリー」といいます。このプログラムは、みなさんそれぞれのリカバリーや目標に向かって進むにあたり、病気や治療法につ

### 精神科リハビリ豆知識

サーカディアンリズム

人が生まれながらに持っている身体のリズムを体内時計と呼び、そのなかで二十四時間周期のものをいいます。人の場合は二十五時間の周期になっているといわれています。規則正しく生活できるのは、サイクルを調節してくれる「光」「時計など時間がわかるもの」「食事」「週間」などの「同調因子」によるといわれています。

いての知識やストレス対処法などについて学んでいくプログラムです。講義だけでなく、自分自身で考えたり、他の参加メンバーと意見交換をしたりしながら取り組んでいきます。毎週火曜日と木曜日の一四時から一五時に行っています。基本的にはどちらの曜日も同じ内容・同じ進度で進めていきます。両日とも参加すれば、より理解や考えが深まると思います。一緒にリカバリーに向けて考えていきましょう！

