



2026年6月、月日の経つのが早いですね。今年もまた猛烈に暑い夏が到来します。

1年の中で熱中症による救急搬送が急増し始めるのは、夏本番ではなく「6月」の梅雨の時期や、その前後の急に暑くなる日です。体がまだ暑さに慣れていないこの時期こそ、先手を打った対策が欠かせません。



## 本格的な暑さを迎える前にできる5つの体調管理ポイント

### 1. 「暑熱順化（しょねつじゅんか）」で暑さに強い体を作る

暑熱順化とは、「体を暑さに慣れさせること」です。少しずつ汗をかく習慣をスタート



- 1日20～30分のウォーキングや軽いジョギング
- シャワーで済ませず、湯船に浸かって入浴する

### 2. 「のどが渇く前」の水分・電解質補給を習慣化する

「水」だけでなく、汗で失われる塩分やカリウムなどの電解質（ミネラル）をセットで補給する

### 3. 最新の「タイパ・コスパ抜群」な冷却ガジェットを導入する

- ペルチェ冷却ファン（ネッククーラー）：小型冷蔵庫と同じ冷却プレートを搭載/首元の太い血管を冷やす
- 二重反転ファン×ペルチェ：圧倒的な大風量と冷却プレートを組み合わせた最新の手持ち・卓上兼用扇風機。

### 4. 睡眠環境の「先手見直し」で自律神経を整える

暑さが本格化する前から、寝室の環境を快適に整えておきましょう。

- エアコンの試運転と掃除
- 設定温度の目安：夜間は26℃～28℃に設定し、扇風機やサーキュレーターを上手に併用して空気を循環。

### 5. 「夏向きの体」を作る抗酸化・疲労回復メニュー

本格的な暑さに負けない基礎体力を、日々の食事で補いましょう。意識して摂りたいのは代謝を助けて疲労を回復させる「ビタミンB1」、自律神経を整える「クエン酸」、汗で失われやすい「カリウム」です。

栄養素	期待できる効果	おすすめの食材
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変え、夏バテを防ぐ	豚肉、うなぎ、玄米、枝豆
クエン酸	疲労物質を排出し、代謝を促す	梅干し、レモン・グレープフルーツ、酢の物
カリウム	体内の水分バランス・電解質を整える	バナナ、アボカド、キウイ、トマト

(^\_^)- ☆プラナのレッスンで、リフレッシュ&リラックスして梅雨の時期も元気に過ごし、晴れやかな夏を迎えましょう

**イベント告知** 二見サマーフェスティバル 2026 8/8(土) 6:00～ サンライズヨガ

\* 参加費無料 ⇒ 詳細はチラシ参照して下さい

**今月のポーズ** ◎立ち木：姿勢の矯正。バランス感覚を高める ◎ハト：骨盤の矯正。ウエストの引き締め

● 7月会費（変更手続き15日まで）年会費追加の方お知らせ用紙あり。百五銀行引落6/30 他銀行引落し7/6