



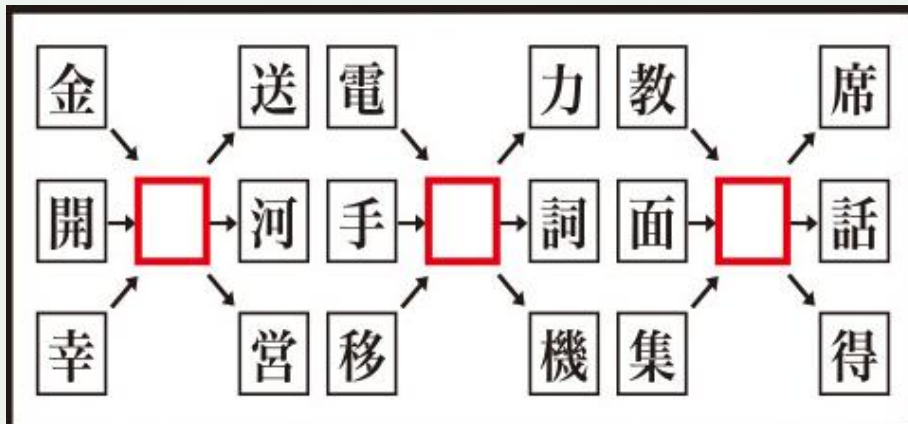
認知症予防に！

# 脳のトレーニングにチャレンジ！

## ◆熟語連想パズル



矢印の方向に読むと二字熟語ができるように中央の空欄に漢字を当てはめてください。当てはめた3つの漢字でできる三字熟語は何でしょう？



参考:ダスキンヘルスレント『脳のトレーニングにチャレンジ Q4』

A.運動会

本号は「 熱帯夜の過ごし方 」特集⇒内側をご覧ください



## 院内ニュース 柳田医院



今年も例年のように暑い日が続いています。今年は特に新型コロナウイルスの予防のため、マスクの欠かせない夏となりそうです。マスクをつけることによって喉の渇きを感じづらく、気づかないうちに脱水、さらに熱中症を引き起こしやすくなります。

高齢者、子ども、障害者の方は特に熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。

### 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント ～マスク着用について～

- ・気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合にはマスクを外す
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩を



厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」より抜粋



## 暑さ対策

### ～熱帯夜でも眠りにつくワザ～

熱帯夜の続く夏の日には暑さで寝苦しく、しっかりとした睡眠がとりづらくなります。エアコンをつけていてもタイマーが切れると暑くて起きてしまうなどなにかと睡眠トラブルが起きやすいです。

#### ◆朝日を浴びる



朝日をしっかりと浴びると、夜すんなり眠りにつくことのできるホルモンが分泌されます。朝起きたらしっかり朝日を浴びる習慣をつけることで良い睡眠サイクルになります。

休日に昼過ぎまで寝てしまうと、この睡眠サイクルが乱れて夜寝つけなくなり、月曜の朝からグッタリしてしまいます。休日でも寝坊するのはいつもの起床時間よりプラス 1 時間くらいまでとしましょう。

#### ◆夜は光を調節する



夕方以降強い光を浴び続けることは快適な入眠の妨げとなります。蛍光灯などの青白い光は避け、夜は間接照明や足下照明などを利用するのもおすすめです。また、PC やスマホも寝る 1 時間前には使用を避けましょう。



#### ◆朝食をしっかり摂る

朝食に大豆製品や肉、魚、卵、乳製品などを摂ることで睡眠に必要なホルモンが分泌されるようになります。食事は 3 食規則正しく食べ、リズムをつけることがよい睡眠につながります。

#### ◆夕方以降はうたた寝しない



昼過ぎくらいまでの昼寝は睡眠にはさほど影響しません。夕方以降のうたた寝を防止するためにも 20 分程度の昼寝はおすすめです。



疲れを貯めないことが夏バテの予防にもつながります。しっかりと睡眠をとって暑い夏を元気に乗り越えましょう。

