

令和8年8月号

【第385号】

ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 Tel 45-7287 （講座直通）

（知立市福祉の里ハツ田内） Tel 82-8833 （代 表）



絵てがみ講座

岡本宇田子さん 川口貞子さんの作品

講座紹介



今年も3回限定の「スマホ講座」を開催し、7月からスタートしています。初回講座では、携帯の種類や基本的な操作を軽く再確認し、みなさんの利用率の高いLINEの基礎や応用的なことを学習し、残りの時間は個人的にわからないことを先生に質問して、新たな操作方法を学んだり、アプリを入れたり、携帯内を整理したり…先生には、それぞれのお困りごとに応じて、個別対応していただきました。

みなさん、機能を少しでも使いこなせるようになろうと集中しているため、あっという間に時間が過ぎてしまったという感じです。

あと2回！1番暑いさなかではありますが、暑さに負けずがんばりましょう！



第1月曜日の午前中にやっています！

入浴は、手軽な健康法！夏こそ湯船に！



突然ですが、みなさんは暑い日でも、毎日湯船に浸かりますか？若者とは違い、ある程度年齢を重ねてくると、冷房で冷えたりして、暑い日でも湯船に浸かりたくありませんか？今月は、みなさんもよくご存知の入浴が身体にもたらす効果を再確認しましょう！

入浴する（湯船に浸かる）ことで、深部体温（体内の脳や臓器の温度）が上がります。これだけで、要介護や認知症のリスクを減らし、健康寿命を延ばせることが、医学的に証明されています。入浴回数が多い人ほど「自分は健康！」と感じる傾向があり、脳年齢が実年齢より若い人が多いこともわかっており、週4回以上入浴する人は週3回以下の人に比べて「幸福度」が高いという調査結果もあるそうです。

上記のような結果につながる入浴の効果には、次のようなものが挙げられます。

- 血流がよくなる：血管が広がる 血管の柔軟性が維持され冷えの改善にも効果的。
- 自律神経が整う：お湯に浸かることで副交感神経が優位になり、心身の緊張が緩む。
- 免疫力が上がる：蒸気で鼻や喉の粘膜を潤し、細菌やウイルスを排除し、免疫細胞が活発に働く。
- 肌トラブルの改善：全身の皮膚の汚れを洗い流せるため、乾燥や炎症などによる感染予防になる

身体によい入浴法

入浴前にコップ1杯（約200ml）の水分を取る

入浴（40℃で10分）すると、500～800mlの汗が出るため、入浴前にコップ1杯の水分を取る。

手足から全身の順にかけ湯をし、40℃のお湯に10分 肩まで浸かる
体温や血圧の急上昇を抑えるため、かけ湯をする。



お湯の温度は、体に負担をかけず深部体温を上げられる「40℃」がよい。

熱中症（のぼせ）を防ぐには、「10分」が最適な時間！身体を洗う前後で5分ずつに分けて浸かってよい。

心臓や肺に問題がなければ、「全身浴」が効率よく身体が温まる。

体を洗う前に湯船に浸かると、皮膚が柔らかくなることで、汚れが落ちやすい。



上がった後保湿し、コップ1杯の水分を取る

入浴後は、肌の水分が急速に蒸発するため、できるだけ早く保湿する。

入浴で体の水分が失われ、熱中症のリスクが高まるため、コップ1杯の水分補給をし、10～15分休憩する。

暑い夏には、38℃のぬる湯がおすすめ

夏は、屋外と室内の温度差が大きく自律神経のバランスが乱れることで、だるさや疲れなどの不調が出やすいので、38℃前後のお湯に20分ほど浸かると副交感神経が優位になり、自律神経が整います。その際、炭酸系入浴剤を入れると、ぬるめのお湯でも芯から温まり、血流が改善されるそうです。

また、湯船に浸かれない時でも、42～43℃のお湯を張った洗面器に足を浸けながらシャワーを浴びると、身体が温まりやすくなります。

令和8年8月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
休館日	スマホ		太極拳			
		火曜チクチク			陶 芸	
9	10	11	12	13	14	15
休館日	お盆休講 	山の日	お 	盆 	休 	講 
16	17	18	19	20	21	22
休館日	て作りえほん		絵てがみ		歌う会	
		火曜チクチク			陶 芸	
23 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29
休館日		ペン習字	フラワー		書 道	
	パソコン	英会話			健康体操	

10:00～12:00 スマホ ・ て作りえほん ・ ペン習字 ・ 太極拳 ・ 絵てがみ
フラワー ・ 布の小物作り ・ 歌う会 ・ 書道

13:30～15:30 パソコン ・ 英会話 ・ 火曜チクチク ・ 笑いヨガ ・ 健康体操
陶芸

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう) ・ 深川