



くらしのパートナー



コラム

梅雨の時期、なんとなく元気がない

梅雨の時期になると「だるい」「食欲がない」「頭が重い」といった不調を感じる人も多いでしょう。

これは主に気圧変動と高湿度の影響によるものです。特にストレス、睡眠不足、不規則な生活が長期間続く人や高齢者は、恒常性（ホメオスタシス）を維持する機能が低下しているため、環境変化の影響を受けやすい点に注意が必要です。

まず、雨の日が続くと低気圧の状態が多くなり、自律神経が乱れやすくなります。これにより血管拡張や血圧変動が起こり、頭痛やめまい、倦怠感といった症状として現れます。また、気圧変化は内耳にも影響を与え、平衡感覚の不調（めまいや浮遊感）を訴えるケースもあります。

次に湿度による影響です。快適とされる湿度は40～60%ですが、梅雨の時期は70～90%に達することもあります。湿度が高いと汗が蒸発しにくく、身体に熱がこもりやすくなります。そうすると体温調整が上手くいかず、食欲低下や疲労感につながります。合わせて、細菌やカビが繁殖しやすいため、食中毒や呼吸器感染症のリスクも上昇します。

さらに見落とされやすいのが水分管理です。安静時でも1日約900～1000mLの水分を呼吸や皮膚などから失っています。しかし湿度が高いと喉の渇きを感じにくいため水分を摂る回数が減り、本人の自覚がないまま軽い脱水となって倦怠感や認知機能低下を招く可能性があります。

対策としては、決められた時間に水分補給（1～2時間ごとに100～200mL）、温度・湿度管理（室温25～28℃、湿度50～60%）、適度な運動や規則正しい生活による自律神経の安定が有効です。また日々の体調変化や水分の摂取量に目を配り、早期対応につなげることも重要です。

梅雨の体調不良を正しく理解して、適切な対応をすることで健やかな生活につなげていきましょう。

このエリアのパートナー

お気軽にご連絡ください！

2026年 5・6月号 No.22

2026年4月10日発行 編集・発行/株式会社クラピス 〒105-0004 東京都港区新橋2-20-15 新橋駅前ビル1号館6階



くらしのパートナーってどんなサービス？

くらしのパートナー活動報告・新店舗のお知らせ

コラム | 梅雨の時期、なんとなく元気がない

くらしのパートナーってどんなサービス？



※シニア以外にもご利用いただけます。

くらしのパートナーは地域に住むシニアの方の日々の暮らしのお困りごとを解決します。例えば、足が悪くひとりでの外出が難しければ、買い物代行や通院同行をご提案。担当パートナーだけでは解決できない内容は、適切な専門業者や士業、サービスと連携して解決。どんなお困りごとでも解決できるよう、臨機応変に対応いたします。「くらしのパートナーに相談すれば、なんでも解決してくれる！」と言ってもらえる存在を目指し活動しています。

ライフサポート ご依頼一例

- ★買い物代行/同行
- ★通院同行、処方薬受取
- ★庭掃除、草むしり
- ★ゴミ出し
- ★家具組み立て、模様替え
- ★スマホ操作レクチャー
- ・お墓のお手入れ
- ・衣替え(寝具含む)
- ・家具家電購入/設置
- ・スマホ、家電の初期設定
- ★エアコンの簡易清掃
- ・床屋同行
- ・役所同行

プロサポート ご依頼一例

- ・害虫駆除
- ・エアコンの内部清掃
- ・バリアフリーリフォーム
- ・配食、ミールキット
- ★老人ホーム紹介
- ・不動産売却/空き家処分
- ・行政書類作成
- ・相続税対策相談
- ★身元保証、死後事務
- ・引越し
- ・生前整理、遺品整理
- ・お墓、お仏壇の購入

※紹介料、手配料はいただきません。

熱中症は寒暖差の激しい5月6月から増え始めます。特に5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、発汗がスムーズにいかず熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給と通気性の良い服で暑さを調整しましょう！

活動報告



高齢ご夫婦の奥様より、お孫さんの結婚式に奥様だけ出席されるため、昼と夕方にご主人の様子を見に来てもらえないかとご依頼をいただきました。お昼にはご主人と一緒に奥様が準備されたお弁当を頂き、夕方には自宅より将棋のセットを持参して楽しい勝負の時間となりました。

●広島県 ●くらしのパートナー呉店



コロナの後遺症で足の不自由なご利用者様から、買い物同行を月2回ほどご利用いただいています。毎回久しぶりの外出にリフレッシュしてもらっています。ご利用料金が時間制なので、銀行振り込みや郵便局などにも一緒に行けて便利だと喜んでいただいています。

●愛媛県 くらしのパートナー松山北店



部屋の模様替えに伴い、家具移動のご相談をいただきました。レール付きの引き出しは外せないと思われている方も多のですが、実際には多くのものが取り外し可能です。今回は引き出しを一度外して軽くしたうえで、安全に移動を行いました。

●東京都 ●くらしのパートナー目黒店

NEW OPENのお知らせ

- 福島県 くらしのパートナー郡山・須賀川店
- 埼玉県 くらしのパートナー草加店
- 東京都 くらしのパートナー八王子西店
- 東京都 くらしのパートナー調布店
- 富山県 くらしのパートナー富山西店
- 静岡県 くらしのパートナー静岡葵店
- 静岡県 くらしのパートナー焼津・藤枝店
- 愛知県 くらしのパートナー中村・大治店
- 愛知県 くらしのパートナー名港店
- 大阪府 くらしのパートナー泉南市・阪南市店
- 大阪府 くらしのパートナー堺市東区・美原区・大阪狭山店
- 兵庫県 くらしのパートナー芦屋・西宮店
- 奈良県 くらしのパートナー奈良東店
- 広島県 くらしのパートナー安佐南区店

サービスご利用の流れ

