



熱中症対策を

「過信」と「油断」が大敵です

環境省が発表している熱中症の予防方法

熱中症を引き起こす要因

- ①環境
 - ・気温が高い
 - ・湿度が高い
- ②身体
 - ・高齢者、乳幼児、肥満の方
 - ・低栄養状態、寝不足などの体調不良
- ③行動
 - ・慣れない運動・長時間の屋外作業
 - ・水分補給できない状況



熱中症予防法

- ①涼しい服装
- ②日陰を利用
- ③日傘・帽子の利用
- ④水分・塩分補給



「危険な暑さ」「太陽も汗をかいている」といった今年の暑さを象徴するような言葉が連日耳に飛び込んできます。総務省消防庁は七月九日から七月十五日の一週間における熱中症搬送人数が一万人に迫る九九五九人(速報値)であることを発表しました。今まさに熱中症への対策を真剣に取り組むべき事態になっています。

熱中症に対する予防法はすでに周知の事実なのかもしれません。しかし、多くの方が熱中症に陥ってしまう要因はどこにあるのでしょうか。その要因には「自分は大丈夫」という『過信』と『つつい』という『油断』が見え隠れしています。自分は大丈夫と過信せず全員にリスクがあると考えてください。そして、農作業などで「キリの良いところまで」とつつい頑張りすぎていませんか。これは熱中症に対する油断です。時間を決めて休憩することが大切です。



第34号

発行
 (公財)体力づくり指導協会
 事業本部
 東京都江東区大島 1-2-1
 平成30年7月31日



表 I. 気象庁発表の平均気温

場所：東京 対象月：7月※	日最低気温 月平均	日最高気温 月平均
1918年	22.5℃	30.2℃
2018年	24.8℃	32.4℃
差	+2.3℃	+2.2℃

※2018年は7月20日までの平均気温

百年前の夏は

どんな夏だったのか

今年の暑さは地球温暖化の影響なのでしょいか。一九七〇年代から地球温暖化が叫ばれるようになり、昨今では「温暖化予防」のために家電や自動車に二酸化炭素の排出を抑える仕組みが当たり前のように備わっています。

それでは一体、日本の夏はどれくらい暑くなったのでしょうか。経済成長を遂げる以前の百年前の夏と比べてみました。表Iが示すように一日の最高、最低気温ともに百年前より二℃以上高くなっていることが分かります。二℃と聞いて「大したことない」というかも知れません。しかし、百メー

トル標高が上がるにつれて気温は〇・六℃下がります。二℃ということは三百三十三メートル、丁度東京タワーの頂上から地上までの差ということになります。言葉を変えれば東京の土地が百年の内に、東京タワー分沈んだという大げさな言い方が出来るのかもしれない。

暑いからといって空調の効いた涼しい室内にこもってばかりいると、自律神経のバランスが乱れ体調不良を招きます。熱中症対策には守りと攻めの姿勢が大切です。高齢になると敬遠しがちな肉類を積極的に食べたり、身体を動かし運動による汗を流したりすることで、暑さに負けない身体づくりをすることが出来ます。

君津市が取り組む健康増進モデル事業では、高齢者が地域の自治会館、集会所などに毎週参加し健康運動を実践しています。勿論、事前の血圧チェックや体調確認をおこない、無理のない範囲で気持ちよく運動しています。過信と油断をしないで、自身の体調を見極めながらカラダづくりをすることが暑い夏を乗り切る秘訣です。



健康増進モデル事業 教室スケジュール

南子安・西原二地区 8月6・20・27日(月曜日)

戸崎一・東日笠・久留里安住・浦田・高坂・美和田畑地区 8月7・21・28日(火曜日)

大野台・賀恵淵・杵師・大鷲・宿原地区

豊英・旅名・内箕輪・東栗倉・郡地区

久保・豊田・塚原地区

8月1・8・22・29日(水曜日)

8月2・9・23・30日(木曜日)

8月3・10・24・31日(金曜日)

ともに支え合い、健康でいきいきとした生活を！

第9回 きみつ健康増進大会

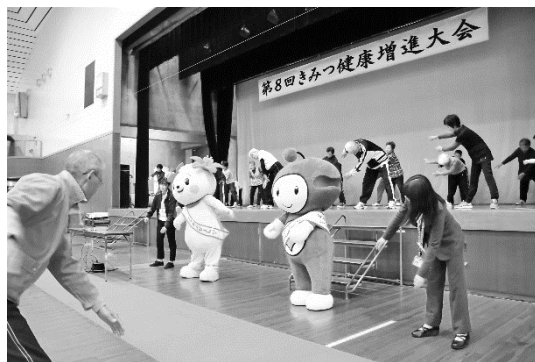
～目指せ！健康長寿～

◇今年度で9回目となる「きみつ健康増進大会」は、健康づくりに取り組む市民が一同に集結し、各地区の運動教室活動の紹介や健康づくりのための運動講習会が開催される大規模なイベントです。今年度は医療講演会、チェアエクササイズ、君津市健康増進モデル事業参加者の皆勤賞表彰式が開催されます。なお、これまで同大会は市民体育館でおこなわれてきましたが、今年度は君津市民文化ホールでの開催となります。

— 昨年度の様子 —



医療講演会



みんなで体操



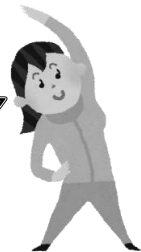
展示/活動紹介壁新聞

— 今年度のお題目 —

- 医療講演会/ 君津中央病院出前講座(約60分間)
- ちよこっと体操/チェアエクササイズ
みなさんも一緒に動きましょう！
- 皆勤賞表彰/君津市健康増進モデル事業参加者
- 展示/君津市健康増進モデル事業教室からの活動紹介(壁新聞)
※内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください



みんなで“健康意欲”を高めましょう！



日時:平成30年10月25日(木)
午後1時00分～午後4時00分
場所:君津市民文化ホール 中ホール
(君津市三直622)
対象:一般市民 ※入場料無料
※スケジュールが変更になる場合もございます。

10月25日(木)は文化ホールに集合!



<http://www.tairyoku.or.jp/poster/index.html>

健康注意報

生命を守ろう！
熱中症対策！

- ◆小まめな水分補給
水分補給に我慢は必要ありません。
一日1.5Lの水分補給を心がけましょう。
- ◆直射日光から身を守る
日中外出する場合は、帽子やサングラスで直射日光から身を守りましょう。
- ◆湯船に浸かって睡眠の質を高める
シャワーだけで済ませず、湯船に浸かって副交感神経を優位に働かせましょう。



栄養
オクラとトマトと長芋のさっぱり和え

[材料]2人分
オクラ…1袋(5~6本)、食塩…少々
トマト…1個、青じそ…2枚
長芋…5cm程度
☆めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1~2
☆だしの素…少々
☆かつおぶし…適量

- ①オクラを板ずりにして輪切りし、耐熱容器に入れレンジで30秒ほど加熱する
- ②トマトは一口大、長芋は8mm角くらいに切り、青じそはみじん切りにする

①、②、☆を全て混ぜ合わせて完成！
お好みでわさびを入れてもおいしく召し上がれます

(1人分) エネルギー: 63kcal たんぱく質: 3.1g
脂質: 0.3g 炭水化物: 13.9g 食物繊維: 3.9g

水分をたっぷり含んだ夏野菜で、暑い夏を乗り切りましょう。火を使わない簡単調理で、食欲がない時や一品増やしたい時にオススメです。
(管理栄養士:竹島 佳代)

※本誌に掲載する広告掲載希望者を随時受け付けています。掲載要件等詳しくは右記までお問合せください。本誌は年4回発行いたします。

公益財団法人体力づくり指導協会
君津メディカルスポーツセンター
TEL 0439-88-0611