

# 健志通信

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 29 年 7 月 1 日

## 第38号



十日町体力づくり支援センター  
ヘルスパ塩尻  
君津メディカルスポーツセンター  
滑川室内温水プール  
袖ヶ浦健康づくり支援センター  
うんどう習慣推進事業課

# 熱中症予防対策に水分補給をしよう!!

分類	症状	診断	重症度
I 類	めまい・失神 (立ちくらみ) 筋肉痛・筋肉の硬直 (こむらがり) 手足のしびれ・気分の不快	熱失神	
		熱けいれん	
II 類	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感	熱疲労	
III 類	意識障害・痙攣・手足の運動障害 高体温 肝機能異常・腎機能障害・血液凝固障害	熱射病	

表 1. 環境省 HP より抜粋

「熱中症」とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなったりすることで、体内に熱がこもった状態のことをいいます。七、八月は特に熱中症の発生が多くなる時期です。体調の変化に気をつけ、周りの環境にも気を配って熱中症を予防しましょう!

### 熱中症のすずみ方

熱中症は、筋肉痛や大量の発汗が初期症状として現れます。表 1 は熱中症を程度に分けて分類した表で、初期症状後には吐き気や倦怠感、重症になると意識障害など救急搬送が必要となります。死亡に至る場合もあります。体調が「いつもと違

### 熱中症を予防するために

#### 暑さを避ける

#### 外出時以外も

#### 部屋にご注意

熱中症は、屋外での活動時以外にも就寝中など室内で起こる可能性もあります。節電を意識するあまり、健康を害することのないよう室温をこまめに確認し、扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。遮光カーテンやすだれなども室温上昇の予防に有効です。外出時には日傘や帽子を着用し、こまめな休憩をとります。通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用し、保冷効果のある



### 水分補給

#### 早めに、こまめに

「う」という感覚がある時は無理をせずに対策をおこなうことが大切です。また、熱中症予防には暑さを避けることと、こまめな水分補給が大きなポイントになります。

どの渴きは脱水が始まっている証拠で、渴きを感じる前に「早めに」「こまめに」水分を摂ることが大切です。水分が不足しやすい就寝の前後やスポーツの後・途中、入浴の前後、飲酒中あるいはその後等にコップ一杯程度ずつ意識的にとるようにしましょう。また、食事に水分が多い野菜のきゅうりやナス、トマトなどの食材を取り入れるのもおススメです。

### 熱中症対策

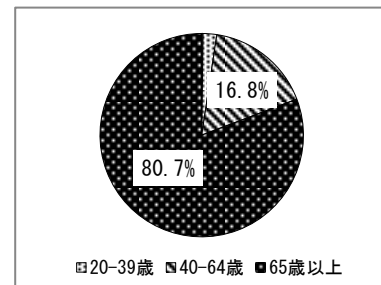
#### 熱中症対策として塩分を多くとるよう

#### 多くとるよう



熱中症対策として塩分を多くとるよう、暑い時期には塩分を多くとることが大切です。高血圧や心臓疾患、循環器系や腎疾患などをお持ちの方が熱中症予防として塩分を意識的にとることは、むしろ塩分過多による弊害が出る場合があるので注意が必要です。日常生活の中では塩分を多く摂取するよりも「早めに」「こまめに」水分補給をかかさぬようにすることを心がけま

### 年齢別に見た熱中症による死亡数



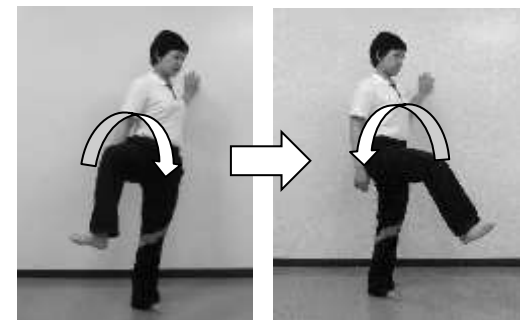
平成 27 年度熱中症死亡者数 (厚労省)

### 高齢者は特に注意

暑さに対する抵抗力は人によって異なります。また、高齢になると暑さや水分不足に対するカラダの感覚・調整機能が低下してくるため、より一層の注意が必要です。平成二七年度熱中症死亡者のうち、六五歳以上の高齢者の死亡率が八〇%にのぼります。(左図参照) 日々の体調の変化に気をつけ、「暑さを避けること」「水分補給」をより一層心がけ、万全の予防をして夏の時期を過ごしましょう。

## 自宅でできる簡単エクササイズ～下肢のトレーニング～

外気温の上昇とともに熱中症の危険性が高まります。しかし、空調の効いた室内にこもっているとカラダはだるくなるばかりです。そんな時は簡単にできるエクササイズがお勧めです。そこで今回は、股関節のエクササイズを紹介いたします。股関節の特徴は肩関節と同じで「回す」ことができることです。しかし、日常生活では意識しない限り回すことはほとんどありません。「回す」ことはカラダに備った大切な機能です。積極的に動かし、リラックスした状態をつくっておくことが大切です。



#### 【股関節回し】

- ①壁に手を当てて直立する
- ②股関節を後方から前方に回す
- ③股関節を前方から後方に回す (前後・左右5回ずつ)

#### ～ポイント!～

- 直立姿勢を崩さないようにしましょう。
- 脚が重くて回せないと感じた時は仰向け姿勢でおこないましょう。



法人では、レサシアン with CPR を用いた CPR (心肺蘇生法)・AED 講習会を無料でおこないます。日程、場所等の詳細は以下までお問い合わせください。



エネルギー76cal、たんぱく質4.6g  
食物繊維1.1g 1人前

旬のヘルシーメニュー

- 【2人前】
- |        |        |        |      |
|--------|--------|--------|------|
| 空芯菜    | 3~4本   | 春雨     | 10g  |
| しめじ    | 1/4パック | 卵      | 1個   |
| 塩・こしょう | 少々     | 水溶き片栗粉 | 小さじ1 |
- (A) 水 400cc 鶏がらスープの素 小さじ1

#### 【作り方】

- ①空芯菜を5cm幅に切り、しめじをほぐす
- ②鍋でごま油(分量外)を温め、①を炒める
- ③しんなりしたら(A)と春雨を加えて煮る
- ④卵を溶きほぐして回し入れ、沸騰したら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける

空芯菜は、7~9月にかけた旬の野菜で、空芯菜に含まれるβカロテンは、皮膚や粘膜を守りお肌の状態を良くする働きがあります。油と一緒に摂取することで吸収率が高まります。空芯菜は中華風の味付けと相性が良く、今回はスープにしていただきます。青梗菜やほうれん草で代用してもおいしくいただけます。(管理栄養士 吉井香瑠)

## 空芯菜の中華風スープ

栄養

# 第13回全国健康づくり見聞巡遊

# 『南房総満喫ウォーキング』終了報告



ザ・フィッシュ(千葉県富津市)にて全体集合写真、日本寺・鋸山の石大仏(左上下段)、枇杷狩り(中央)、大房岬ウォーキング(右)

公益財団法人体力づくり指導協会では、法人が運営する施設合同の健康増進ウォーキングイベントを毎年開催しています。今回の開催地は、千葉県南房総市。イベント初日は、千葉県にある日本寺拝観と房州石の産地である鋸山(のこぎりやま)を散策し、健康講演会での栄養講座を受講しました。二日目には南房総国定公園の大房岬(たいぶさみさき)をウォーキングし、古くから皇室にも献上されている房総の特産物「枇杷」を堪能する枇杷狩りで南房総を満喫しました。全国から集まった健康に対する意識の高い一〇七人の参加者同士がウォーキングを通じて交流を図り、更なる健康への意識向上と充実した健康づくりの時間を過ごすことができました。

## ウォーキングと

### 積極的休養で健康増進...

平成二九年五月二十九日から一泊二日で第十三回全国健康づくり見聞巡遊「南房総満喫ウォーキング」を開催しました。全国健康づくり見聞巡遊は、法人が運営する施設の近隣市民が一堂に会し、ウォーキングを通してQOL向上と全国から集まった健康志向の参加者同士の仲間づくりによるコミュニティの創造を目的に年一回実施しています。

一日目の日本寺境内では高さ三一以日本一の石大仏や百尺観音、県指定名勝千五百羅漢を拝観し、鋸山の様にどがった石を切り出した岩肌や山頂付近の切り立った岩盤の上から下をのぞき見る「地獄のぞき」から房総半島を一望しました。夜には竹島管理栄養士の「健康維持にウマイ栄養」について健康講演会をうけ、健康意識を向上させるとともに全国から集まった参加者同士が交流を図りました。二日目は、南房総国定公園にある大房岬を一周するコースと森と海を短距離で散策するコースに分かれガイドとともに散策しました。芝生園地や展望台が整備され、夏日になった晴れ渡る空の下、新緑の大自然を満喫し、日ごろの運動成果を確認でき、参加者同士が交流を図ることができ充実した「健康づくり」の時間を過ごしました。

## 第六回目 地域指導員の親睦会を追う

### 葛飾区うんどう教室「地域指導員」の巻

平成二九年度は、昨年度に引き続き、地域指導員が主催している「親睦会」について、特集します。シリーズ六回目は、東京都葛飾区にある間栗公園で開催しているうんどう教室を「紹介します」。

東京都葛飾区で開催している間栗公園教室は、今年で開講から四年目を迎えます。本教室は、地域指導員(以下、指導員)十一名、参加者が毎回三十名近く集まる大変な賑やかな教室です。

間栗公園教室では毎年、指導員が主催となって親睦会を開催しています。今年も会場がある間栗公園周辺の桜並木を眺めながら教室や日常の話題で親睦会は大いに盛り上がりました。さらに、教室の際に気になった指導員の悩みや意見交換をおこなうことで、指導員同士の指導技術向上にも繋がっています。また、親睦会によって、指導員同士の関係が親密になることで、円滑な指導運営をおこなうキーとなっていくようになります。指導員はさらなる上の指導を目指して参加者の気持ちを汲み取った安心できる教室を心掛けています。参加者は「指導員が笑顔で迎えてくれるので、それが嬉しくて教室に参加しています。おかげで教室に参加してから腰や肩が楽になり、病院へ行かなくなりまし



地域指導員同士の親睦会の様子

た。毎月の教室が楽しみです」。「教室の楽しみは指導員に会えることです。教室を休んだ時には声をかけてくださり、心配してくれることがとても嬉しいです。だから、教室に安心して参加できます」と嬉しそうに話してくれました。

今後もうんどう教室を軸に親睦会を通して指導員同士の交流がより良い教室運営と住民主体の介護予防(事業)として発展し続けて欲しいと願っています。(W)

## 高齢者体力づくり支援士ドクター

### ハゲジイの一手指南

いつ飲むのか？

一日コップ8杯(酷暑はこれでも乗り切ろう)

- ①朝起きて
- ②朝食前
- ③10時のおやつ前
- ④昼食前
- ⑤3時のおやつ前
- ⑥夕食前
- ⑦お風呂前
- ⑧寝る前

の合計8杯  
2時間毎を目安に150ml~200ml程度を2~3回に分け飲むように心がけましょう。これでこの夏乗り切れる!



公益財団法人体力づくり指導協会では、各地区の公園等において介護予防を目的とした「うんどう教室」をおこなっています。高齢者に起こる急激な体力の低下を出来るだけ緩やかなものとし、身体諸機能の老化にブレーキをかけ、いつまでも健康で明るい生活が送れるように、運動の習慣化を目指しています。

【運動の7条件】安全であること。楽しいこと。無理をしないこと。長続きさせること。効果があること。人と比べないこと。自分の能力にあった運動を選ぶこと。