

健 志 通 信

Health & Fitness

【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
TEL.03(5858)2111
http://www.tairyoku.or.jp/第21号
Since 1968

■熱中症予防行動のポイント

(1) 暑さを避ける

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつエアコンの温度設定をこまめに調節しましょう
- ・遮光カーテンやすだれ、打ち水を利用して気温の上昇を抑えましょう
- ・外出時は暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう
- ・通気性が良く、吸湿性・速乾性のある衣服を着用し、外出時には日傘や帽子を活用しましょう
- ・保冷剤や氷、冷たいタオルなどでカラダを冷やしましょう
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し水分を補給しましょう

■熱中症とは

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり発症します。屋外に限らず、室内でもしていない時でも発症する可能性があります。主な症状に、めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感、意識障害・痙攣・手足の運動障害、高体温などが挙げられます。

しっかりと熱中症予防対策をしよう！

これから迎える暑い夏。年々気温の上昇とともに熱中症になる危険性も高まっています。厚生労働省がまとめた熱中症対策のポイントについて、協会が過去に発行した健康ポスターを交えてご紹介いたします。



健康ポスター(2018年7月号)



健康ポスター(2023年7月号)

■注意する点

- ・暑さの感じ方は人によって異なりますので、少しでも危険と感じた場合は無理をしないように気をつけましょう
- ・高齢者やお子様・障がいをお持ちの方は、暑さや水分不足に対する感覚能力やカラダの調節機能が低下しているため、特に注意しましょう

(4) 暑さに備えたカラダづくり

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動しましょう
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度での運動を毎日30分程度おこないましょう



健康ポスター(2022年7月号)

(3) 日頃の健康管理

- ・十分な睡眠時間を確保し、疲労を蓄積しないようにしましょう
- ・日頃から自身のカラダを知り、平熱を知っておくことで発熱に早く気が付くようになります。
- ・健康管理を充実させ、体調が悪いと感じた時は無理せずに自宅で静養しましょう

健康ポスター 2023年7月号～9月号《Vol.243～245》

高齢者体力づくり支援士
事務局だより

マスター資格講習会

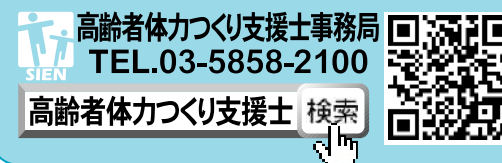
健康づくりのプロを目指す!

- 【講習会の特徴】
- 高齢者健康づくりの第一線で活躍中の講師陣!
 - 実践的なカリキュラム!(全講習の4分の3が実技講習)

～講習会風景～



※日程等詳細は下記までお問い合わせください。



株式会社山崎食品<マクロ加工および販売業>
〒949-8525 新潟県十日町市馬場内1530-20
TEL: 025-758-4114

編集後記

マスク着用が任意になったことで、今年の夏は息苦しさや少し緩和されることが嬉しいですね。引き続き感染症対策に留意しながら熱中症にならないように気を付けて過ごしたいです。(Y)

●夏期短期集中講習会のお知らせ●

法人では、お子さまの夏休み期間を利用した短期集中講習会を開催しています。この機会にお近くの施設で体験してみたい方が多いのでは?

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
・水泳 ・たいそう	・水泳 ・たいそう ・クッキング	・水泳 ・たいそう ・クッキング	・水泳	・水泳 ・たいそう



●救急救命法講習会のご案内●

協会の各施設で、心肺蘇生訓練用マネキン(レサシアン)による、CPR(心肺蘇生法)・AED(自動体外式除細動器)体験講習会を定期的におこないます。

対 象 施 設	問い合わせ先
十日町体力づくり支援センター	025-758-3343
ヘルスパ塩尻	0263-54-3939
君津メディカルスポーツセンター	0439-88-0611
滑川室内温水プール	076-476-0711
袖ヶ浦健康づくり支援センター	0438-64-3200



※詳細は各施設までお問い合わせください

次回発行は
9月1日です

事業所一覧

- 十日町事業所<十日町体力づくり支援センター> 新潟県十日町市馬場内1495-8 TEL.025-758-3343
- 袖ヶ浦事業所<袖ヶ浦健康づくり支援センター> 千葉県袖ヶ浦市三ツ作1862-12 TEL.0438-64-3200
- 塩尻事業所<ヘルスパ塩尻> 長野県塩尻市大門一番町1-1 TEL.0263-54-3939
- 東京事業所1課<高齢者うんどう教室自立支援事業> 東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2200
- 君津事業所<君津メディカルスポーツセンター> 千葉県君津市西君津11-1 TEL.0439-88-0611
- 東京事業所2課<高齢者体力づくり支援士事務局> 東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2100
- 滑川事業所<滑川室内温水プール> 富山県滑川市柳原258-4 TEL.076-476-0711
- 事業本部<事務局> 東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2111

協会の施設と活動は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受けています

夢・明・人

第89回

利用者紹介

伊藤さんは周囲に体調を崩す仲間が多くなったこと、そしてお孫さんの成長をみていたことの想いをきっかけに健康管理を意識し始め、奥様と一緒にヘルスパ塩尻へ通い始めた。

ヘルスパ塩尻へ通い始めて10年。伊藤さんの健康への意識は非常に高く、アスリート並みの計画性だ。長期目標を立てたうえで、その目標を達成するために4ヶ月スパンで短期目標を立てて日々トレーニングに励んでいる。今の目標は来春行われる10キロマラソンで完走すること。走ることが好きなのかという問いにはNO。これも全て健康管理のため。見習いたいところだ。

「目標を持ち続けることが生きがい」と

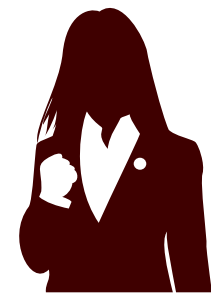


いとう かずお
伊藤 和男 様(73歳)
(ヘルスパ塩尻)

いう伊藤さんの最終目標は『ピンコロ』。自身の信念でもある自分からの挨拶と、たくさんの人に声をかけあうことを意識して日々を過ごしている。

健康であり続けるためにストイックな伊藤さんを、これからもヘルスパ塩尻スタッフ一同応援します！

皆様こんにちは。連休初日の今日、この原稿を書いております。今回は子どもの問題を取り上げたいと思います。政府が異次元の少子化対策を打ち出す中、生まれてきた子どもが安心して人生を全うできる環境作りも極めて重要な課題です。小中学生、高校生の自殺者数は増加傾向にあり、2022年は合わせて514人と過去最多でした。2023年4月に発足した子ども家庭庁では、4月27日に第1回「子どもの自殺対策に関する関係省庁連絡会議」がおこなわれ、同庁のほか厚生労働省、文部科学省、警察庁などが参加し、6月に



弁護士伊東のちよっと気になる暮らしの法律

伊東亜矢子弁護士(三宅坂総合法律事務所)

は対策を取りまとめ、骨太の方針や、秋以降に閣議決定されることも大綱に盛り込むことが確認されたと報道されています。子どもの自殺の原因の一つに「いじめの問題」があり、2023年4月、教育、法曹、医療など様々な知見を結集し、いじめのない社会を作ることとを目的として、一般社団法人子どもいじめ防止学会が設立されました(<https://jimebushing.org/>)。クラウドファンディングの協力が呼びかけられており(<https://readyfor.jp/projects/jimebushing>)、趣旨にご賛同下さいましたらご協力を頂きますようお願い致します。

子どもに関する相談(いじめ・虐待・学校問題など)を受け付けます。

【問い合わせ】第二東京弁護士会キッズひまわり Hotline
TEL.03-3581-1885《相談料無料》
〈相談日時〉火・木・金曜日(祝日除く)
15:00~19:00
<https://niben.jp/or/kodomo/>



運動紹介

自宅でできる簡単エクササイズ
～猫背解消、姿勢改善～

運動指導員
日高 啓涼

～胸椎回旋ストレッチ～

- ターゲット部位：胸
- 回数：左右2セットずつ
- 頻度：毎日

【ポイント】

- ・②は無理をしないように、ご自身でできるところまで動かしましょう
- ・ゆっくりと深呼吸をおこないましょう



①仰向けで両ヒザを立てた姿勢になり、両手で両肘を押さえる



②両腕を横に倒し、両ヒザと腕を反対方向に傾けカラダをねじります
この姿勢をキープしながら深呼吸をおこないます(30秒程度)



③両腕と両ヒザの倒す向きを入れ替え、反対も同様におこないます

※体調にあわせて、無理のないようにおこないましょう

皆さんはご自身の姿勢について気にされたことはありますか。立ち姿勢や座った姿勢などで人それぞれ癖があり、その癖が原因でカラダのバランスが崩れ、カラダの一部に痛みが出ることがあります。今回は姿勢をご自身で整える運動を紹介します。姿勢を整えるだけではなく胸の筋肉の柔軟性を高めることで呼吸もよりスムーズにできるようになり、酸素を効率よく体内に取り込むことができます。

栄養レシピ

(1人分)
エネルギー299kcal、炭水化物15.7g、
たんぱく質18.6g、脂質15.1g、
食物繊維2.0g

管理栄養士
吉井 香瑠

テーマ:夏バテ対策レシピ!

夏バテ解消には、豚肉などに含まれるビタミンB1の摂取がオススメ。エネルギー代謝を促してくれます。また、ビタミンB1は玉ねぎやニンニクに含まれるアリシンと合わせて摂取すると効果が持続すると言われています。今回は疲労回復や食欲増進効果があるクエン酸を含む梅干しと合わせてさっぱりといただきます。

【材料(2人分)】

- ・豚バラ肉……150g
- ・玉ねぎ……100g
- ・むき枝豆……25g
- ・梅干し……2個
- ・かつお節……5g
- ★酒……大さじ1と1/2
- ★しょうゆ……大さじ1と1/2
- ★みりん……大さじ1と1/2
- ・サラダ油……小さじ1

梅おかかの豚肉炒め



【作り方】

- ①玉ねぎは1cm幅のくし形切り、豚バラ肉は5cm幅に切る。梅干しは種を取ってほぐしておく
- ②中火で熱したフライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎを入れて炒める
- ③玉ねぎに色が付いたら豚バラ肉と枝豆を入れて肉に火が通るまで炒める
- ④梅干しとかつお節、★を加えて軽く煮詰めたら出来上がり!