

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/



熱中症予防対策！

熱中症は気温が高いなどの環境下で体内に熱がこもってしまうことで発症します。予防のためにも熱中症に対する備えを万全にしましょう。特に『熱中症特別警戒アラート』が発表された時は徹底した予防行動をおこなひましょう。また、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。

■熱中症とは

高温多湿な環境に長くいることで体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。めまい・立ちくらみ、手足の痺れ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感などの症状のほか、重症になると意識消失、けいれん、意識障害などがあり死に至る場合もあります。

■熱中症予防行動のポイント

(1)暑さを避ける

- ・扇風機やエアコンを付けて温度をこまめに調節し、涼しい環境を整えましょう
- ・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

〈屋外〉

- ・暑い時間帯を避け、日傘や帽子を活用し直射日光を避けましょう
- ・こまめな休憩をとり、水分や塩分の補給をしましょう
- ・出来る限り日陰や風通しの良い場所に移動しましょう
- 〈服装など〉
- ・通気性が良く、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでカラダを直接冷やしましょう

(2)こまめな水分補給

- ・喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分、塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう

健康ポスター(2019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

健康ポスター(2022年7月号)



熱中症が疑われたら

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難しましょう
- ・衣服をゆるめ、冷たいタオルや保冷剤で首筋や脇の下、足の付け根などを冷やしましょう
- ・水分、塩分、経口補水液などを補給しましょう

『自分で水が飲めない、応答がおかしい、意識がない』等の症状がある場合は、躊躇わずに救急車を呼びましょう！

その他の注意点

- ・その日の体調や暑さに対する慣れなどによって、暑さに対する感じ方は人によって異なります。
- ・ご自身の体調の変化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



健康ポスター 2024年7月号～9月号《Vol.255～257》



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。

高齢者体力づくり支援士事務局
TEL.03-5858-2100

高齢者体力づくり支援士 検索

●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かたがでしょうか?

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ひます。

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

会報協賛
株式会社山崎食品<マグ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
先日日傘を購入しました。今まで使用していた日傘よりも日差しを遮る力が強いので、これからの暑い季節に重宝しそうで楽しみです。(Y)

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

ゆう・めい・じん 夢・明・人 利用者紹介

第
94
回

神津くんは今から3年半前の夏、短期集中水泳講習会が楽しかったことから水泳教室に入会。最初は泳げなかったのがどんどん泳げるようになり、違う保育園や学校の友だちも沢山できて、これまでに以上に水泳が楽しくなったそう。「小学2年生のうちに最上級まで合格する」という目標を掲げ頑張っていました。その目標を見事に達成！達成した時はとても嬉しかったとのこと。

自慢は水泳で鍛えた6つに割った腹筋。もともとムキムキになりたいからと週2回通っています。

好きな種目は背泳ぎで、2024年4月に初めて参加した春季岡谷室内選手権水泳競技大会では、背泳ぎ50m小3以下の部で1位を獲得！「3月の体力づくり

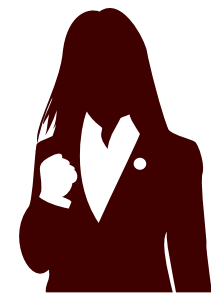


こうづつかさ
神津 司くん(8歳)
ヘルスパ塩尻会員

指導協会通信大会で1位になったときに買ってもらったお菓子はいつもよりおいしく感じた」、「シチューが大好きで、練習のあとの夕食がシチューだとかかわりしていっぱい食べちゃう」という可愛い一面も。

頑張り屋さんの神津くんは、バスケットボールにも夢中。水泳もバスケットボールも両方頑張ろうね！

皆様こんにちは。特に予定もない寂しい連休の谷間にこの原稿を書いております。今回は、有名人の投稿を装ったSNS投資広告による詐欺の件を取り上げたいと思います。先日、このような詐欺で金銭を詐取された4名の方が原告となり、内容の真実性調査をせずに広告を掲載したとして、SNS運営会社を提訴したとの報道がありました。ネット上に情報が氾濫する中、プラットフォーム事業者にとこまでの対応義務を課すかは難しい面もあります。事業者としても規約違反の有害投稿削除にはAIを駆使して対応しているものの、最終的には人のチェック



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)

が必要で、凄惨な動画等を見続けなければならぬチェック者の心的苦痛の問題もあるとされています。上記訴訟も決して容易なものではないと思われるところではありますが、それでも、声を挙げられた意義は大きいと思います。このような詐欺の被害は去年1年間で278億円にものぼることであり、このことを本件提訴の報道で知った方も多いと思います。勿論最も断罪されるべきは詐欺を行う者であり、日々多様な詐欺が考案されていく中、「知ること」がまずは重要と感じております。

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ホットライン
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
下半身引き締め／脂肪燃焼

運動指導員
久保田 聡

～レッグカール～

- ターゲット部位：太もも裏、臀部
- 回数：左右10回ずつ 2~3セット
- 頻度：週3回(1日おき)



①うつ伏せになり、手の甲におでこを乗せる



②脚を組み、下の脚のかかとをお尻に引き寄せる



- 足を組むとき、膝は開かずにおこないましょう
- 足を組んだ後、下の足の足首は曲げた状態にしましょう
- ②のとき上の脚で抵抗することで負荷を調整することができます

※体調にあわせて、無理のないようにおこないましょう



上から見た足の組み方

暑い日が続いておりますが、こまめな水分補給をしながら運動ができていますか？熱中症になることが心配でなかなか外で活動できていない方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回ご紹介するレッグカールは、うつ伏せの姿勢で下半身を鍛えることができます。また、太腿の裏の筋肉(ハムストリングス)は歩く際に歩行速度を向上させることや歩幅を広げるための重要な役割を担っています。今秋、外でたくさん活動するために今の時期からトレーニングをおこないましょう！

健康コラム Vol.105



田中喜代次
株式会社THF代表取締役
日本介護予防・健康づくり学会会長、筑波大学名誉教授
スポーツ医学、生活習慣病研究の第一人者。自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなっている。

「熱中症予防」について考察する

■発症しやすい条件

ヒートアイランド現象と言われる昨今、熱中症は5~9月に発症しやすく、特に7~8月には毎年看過できない多数の人たちが命を失っています。スポーツイベント時にはスポーツ人口の多い若者に発生しやすく、特に長距離走、野球、サッカーなど炎天下での屋外スポーツ活動時に多いです(日本救急医学会)。また、多量の発汗を伴う労働(建築途中のビルの内装作業、スコップや鍬を手にする畑仕事、田植えや稲刈りの農作業、夏の漁業など)、さらには感冒、インフルエンザ、O-157、ノロウイルス、新型コロナウイルスなどによっても脱水症をおこしやすくなり、体内のナトリウムが急激に失われることで熱中症の原因となる低ナトリウム血症を引き起こします。

■屋内でも発症する

屋内にいれば安心というわけではありません。高温多湿の環境下では、屋内にいても熱中症による高齢者の救急搬送は絶えません。過労、不眠、嘔吐、下痢、発熱など日常的に経験する体調の異変が起きていると、暑熱環境でない時にも脱水症や低ナトリウム血症、熱中症の発症確率が高まり、高温多湿環境では発症確率は一段と高まることに留意しなければなりません。

■注意すること

体調の異変(下痢、睡眠不足、過労など)が著しい場合、気温が20℃未満でも高校生や大学生が部活をおこなっている時

に熱中症死は発生しています。暑熱環境下では水の摂取のみでナトリウム(塩分)の補給がないと、低張性脱水症(急性脱水症)を起こし、低ナトリウム血症に陥りやすいことから、留意が必要となります。医学博士の谷口²⁾は1ℓの水+食塩3g+ブドウ糖20g(または砂糖40g)を推奨しています。また、運動生理学の要点の著者であるKatchら³⁾は、脱水と電解質濃度(ナトリウムなど)の不均衡によって熱痙攣(筋痙攣)が生じるため、電解質が再補充されるべきと説いています。

■防ぐための工夫

熱中症は命に係わる重大な事故なので、なんとしても避けたいものです。単純に気温が一定値(例えば25℃)を超えていないから安心だと決めつけず、湿度、風の有無、前日までの気候などを総合的に勘案し、イベント企画側が注意チェックを徹底されることを望みます。また、リスクの高い人(特に運動不足、体力不足、体調不良)に対しては、前日や当日における下痢の有無、前夜や当日の飲食の有無をヒアリングし、屋外のテント内であっても、長時間のスポーツ観戦を避けるような指示が必要です。観戦中であっても、高リスク者には30分おきに体調を訊ねることを徹底したいものです。

参考文献

- 1) 日本救急医学会 熱中症に関する委員会、熱中症の実態調査、日本救急医学会雑誌25, 846-862, 2014.
- 2) 谷口英喜：水・電解質の管理＜基礎篇＞。医師薬出版株式会社, 2021
- 3) Katch VL. ら, Essentials of Exercise Physiology. 4th ed. Lippincott Williams & Wilkins, 2011.

栄養レシピ

(1人分)
エネルギー 567kcal、
炭水化物73.4g、たんぱく質19.5g、
脂質19.4g、食物繊維5.1g

管理栄養士
吉井 香瑠

テーマ:熱中症を予防しよう!

暑さが続くと食欲がなくなり、「そうめん」のような食べやすい食事になりがち。美味しい「そうめん」ですが、単体で食べると栄養バランスが悪いので、ビタミンが含まれる食材と組み合わせると良いでしょう。栄養バランスの良い食事を摂取して熱中症になりにくいカラダづくりを目指しましょう！

【材料(2人分)】

- ・素麺(乾燥).....150g
- ・豚ひき肉.....100g
- ・赤パプリカ.....50g
- ・ナス.....200g
- ・塩、こしょう.....少々
- ★にんにく、しょうがチューブ.....各1.5cm
- ・ごま油.....大さじ1と1/2
- 味噌.....大さじ1と1/2
- 砂糖.....大さじ1と1/2
- 酒.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1/2
- ・万能ねぎ(小口切り).....適量
- ・麺つゆ.....適量

ナスとパプリカの肉味噌そうめん



【作り方】

- ① 赤パプリカとナスはひと口大に切り、ナスは水にさらしザルにあげておく
- ② フライパンにごま油と★を入れて熱し、豚ひき肉を入れて塩・こしょうで味を調え、肉の色が変わってきたら、ナスを加える
- ③ 火が通ったら、赤パプリカと混ぜ合わせた●を加えて炒める
- ④ 素麺を茹でてざるにあけて流水でもみ洗いし、水気を切ったら器に盛る
- ⑤ ③をかけ万能ねぎ(輪切り)を散らしたら出来上がり！麺つゆとあわせていただきます