

# 暑さに負けない！防ごう熱中症！

# 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 27 年 7 月 1 日

## 第30号

十日町体力づくり支援センター  
ヘルスパ塩尻  
ヘルスパひなせ  
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

気温と湿度の高い日本では、夏季に熱中症患者が増加します。昨年は、過去に比べて熱中症による搬送累計人数が少ない傾向にありました。暑い夏を目前にして今年の熱中症対策はいかがでしょうか。今回は、熱中症予防のためのカラダづくりや熱中症の症状と症状別の対処方法について考えてみました。

### 夏到来 熱中症対策は完璧ですか？

雨が多かった昨年の夏は、六月から九月の全国における熱中症による救急搬送累計人数が四万人にのぼり(図一参照)、過去五年同期の平均搬送人員数約五万人弱と比べると昨年は約二割減となりました。救急搬送者が少なかった要因として、消防庁では以下のようによままとめています。

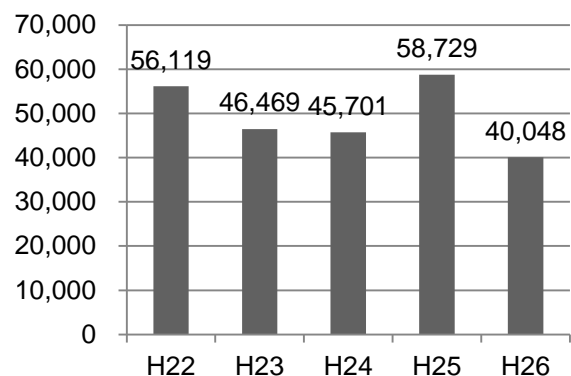


図1. 『夏季の全国の熱中症による救急搬送状況 (平成 22 年～平成 26 年)』 出典：総務省消防庁

暑さにカラダが慣れ、涼しい環境であれば自然と熱中症のリスクは低くなりま

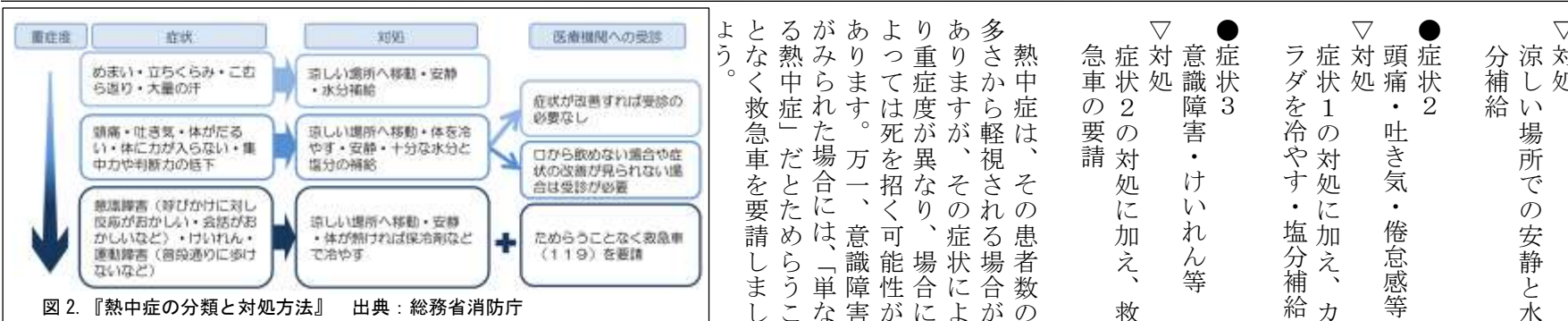
- ① 夏季の到来により気温が上昇する時期が五月末からと前年より早かった
- ② 梅雨明けは沖縄・奄美地方を除いて平年並みであった
- ③ 八月には全国的に涼しい気候となり九月以降もその傾向が続いた

### 暑さに負けないカラダづくりを心がけよう

熱中症は、炎天下である屋外よりも屋内で発生しやすい傾向にあります。暑さに負けないカラダづくりも大事な予防法です。汗をかけるカラダになる、つまり体温調節ができるカラダを目指す日頃から運動習慣を身につけましょう。最も暑い時間の外出や運動は避け、朝や夕方と比較的涼しい時間帯でウォーキングをする、または、日中はプールで水中歩行や水泳をおこなうのもいいでしょう。自宅に滞在する時間を少なくすれば節電も出来て一石二鳥かもしれません。そしてバランスの良い食事でミネラル分をきちんと補給し、こまめに水分補給をすることでこの夏は熱中症知らずの健康な毎日をご過ごしましょう。

### 熱中症の症状とその対処とは

次に万一、熱中症にかかった場合に備えてその症状と対処方法について見直してみましよう。総務省消防庁では、めまいや吐き気などの症状により重症度と対処を次のとおり分類しています。(図2参照)



## 自宅でできる簡単エクササイズ 体幹トレーニング!

お腹の筋肉はカラダを支えるために最も重要な筋肉でありお腹の筋肉が衰えると腰痛を引き起こすことも少なくありません。今回はカラダの姿勢づくりと腰痛予防に役立つ簡単な体幹トレーニングをご紹介します。体幹の筋肉を鍛えることで代謝の促進やお腹まわりのシェイプアップが期待できます。



- ① 両手、両脚をつき、脚と手は肩幅に合わせ姿勢をつくります
- ② 脚を伸ばし、おしりを上につきだすように歩いて脚を両手に近づけていきます
- ③ かかとが床に着くところまで引付け、横から見た形が三角形になるように腰を高い位置でお腹を意識しながら姿勢をキープします。この姿勢で首や肩の力を抜き、約 10 秒ほど自然呼吸をしながらおこないましょう

～ポイント!～  
◆かかとを床にしっかりつけ、自然呼吸を乱さずおこないましょう  
◆3～5 回程度ゆっくりおこないましょう

**エネルギー219cal**  
炭水化物 10.2g たんぱく質 14.5g  
食物繊維 2.5g 脂質 13.3g **1人前**

【2人前】 ・ナス 1本 ・トマト 1個  
・玉ねぎ 1/2個 ・牛ひき肉 50g ・溶けるチーズ 35g  
・粉パセリ 少々 ・塩 少々 ・胡椒 少々

【作り方】  
①ナスを5mmの輪切りにして水にさらす  
②トマトを5mmの輪切り、1/4量のみじん切りにする  
③玉ねぎのみじん切りにし、フライパンで炒め、しんなりしたら牛ひき肉のみじん切りにしたトマトを加えて塩と胡椒で味を調える  
④耐熱皿に薄くバター(分量外)を塗り、輪切りのトマトと①、③を入れる  
⑤最後に溶けるチーズをのせてオーブンで焦げ目がつくまで焼き、粉パセリをかけて完成です!  
カラダのサビをとる抗酸化作用が強いトマトのリコピンは、油に溶ける性質があり、油と一緒に摂取することでカラダへの吸収率がアップします。リコピンは比較的熱にも強く、今回は夏野菜のナスとともに牛ひき肉、チーズを加えて焼きあげました。野菜をふんだんにとれるメインのおかずとしていかがでしょうか。  
(管理栄養士 吉井香瑠)

トマトとナスのチーズ焼き

栄養

# 全国から健康志向の参加者が北陸に参集！ 第11回全国健康づくり見聞巡遊『黒部峡谷と兼六園』終了報告



▲ 兼六園の根上松にて全体集合写真

◀ 黒部峡谷/富山県 (上段)、国宝高岡山瑞龍寺/富山県 (中段)、兼六園/石川県 (下段)

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、北陸新幹線の開通により注目が集まる石川県金沢市。イベント初日は、富山県にある黒部峡谷のトロッコ電車に乗車、二日目には富山県高岡市の国宝高岡山瑞龍寺の住職による健康講演会と石川県金沢市内ウォーキングと北陸の魅力が詰まった積極的休養イベントとなりました。

## 健康づくりの輪が 更に拡がりをみせる

平成二十七年五月二十八日から一泊二日で第十一回全国健康づくり見聞巡遊「黒部峡谷と兼六園」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。

今回、全国健康づくり見聞巡遊において北陸地方で初開催となりました。一日目は富山県黒部峡谷のトロッコ電車に乗車し、新緑や残雪と黒部川との美しいコントラストを堪能しました。二日目は、「固定観念にとらわれない生き方」をテーマに高岡山瑞龍寺の住職による健康講演会を聴講し、石川県金沢市へ移動のち兼六園を起点にウォーキングをおこないました。ウォーキングは、兼六園を中心とした「ゆったりコース」、兼六園からひがし茶屋街を散策する「レトロ情緒満喫コース」、兼六園と長町武家屋敷を巡る「武家屋敷跡散策コース」の三種を設定し、ガイドとともに歴史ある金沢の街を散策しました。夏日になった晴れ渡る空の下、リフレッシュ環境を満喫し、日ごこ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た充実した「健康づくり」の時間を過ごしました。

## 第二回目 自立後の地域指導員の活躍を追う

〜滑川市長寿いきいき広場「地域指導員」の巻〜

シリーズ二回目は、富山県滑川市にある「長寿いきいき広場教室」の地域指導員を特集します。平成二十七年四月には、市内二箇所目となる「いをのみ公園教室」が開講し、その様子もあわせてご紹介いたします。

長寿いきいき広場教室は、自立して二年目を迎え、現在は十六名の地域指導員で教室の指導・運営をおこなっています。

滑川市は、冬季の天候が不安定なため、室内で教室を実施することが多くなります。指導員にとって室内に比べ、屋外の遊具を使用した指導の方が参加者に対してより的確に運動方法を伝えることができ、参加者自身も運動の効果を感じやすいものです。本教室の地域指導員は、天候にあわせた屋外と室内の運動指導技術と術術が要求されています。「自立後の教室も参加者数が減ることなく、笑顔の絶えない教室の雰囲気があり、地域指導員の技術が毎回成長していることを実感し、そして教室に対してより良くしていきたい」と西城指導者は語っています。

平成二十七年四月に滑川市で二箇所目となる「いをのみ公園」で教室が開講しました。いをのみ公園教室の地域指導員は、これから二年間の地域指導員実践指導教育を受け、滑川市の介護予防を担う人材を目指し、教室を受講していきます。今回、養成講座と一回目の教室を終了した感想を伺うと、「運動が覚えやすいので、自分の為にも、家族の為に参加して良かったと思う」「寝たきりにならない手助けが出来れば良いと思っている」「外に出るのは億劫だったが、教室に来てカラダを動かすとスッキリし、カラダが楽になった」と話してくれました。両教室の地域指導員とも今後の活躍が期待されます。(わ)



いをのみ公園教室地域指導員集合写真

### 高齢者体力づくり支援士ドクター

#### ハゲジィの一手指南

今年の夏を乗り切るために、「喉が乾いたら水分補給」から「カラダを動かす前に水分補給」に切り替えましょう！

「喉が渴いた」と感じた時は、すでにカラダは脱水を起こしています。こまめな水分補給を心掛けましょう！

「起床時、朝食前、10時おやつ前、昼食前、3時おやつ前、夕食前、お風呂前、寝る前にコップ1杯の水分補給を！」



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。