

「熱」と「暑」に負けないアツさ!

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 24 年 7 月 1 日

第18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

「熱」中症対策は万全ですか？

この時期の体調不良として代表的なのが暑さに対する順応性の問題によるもの、いわゆる「熱中症」です。対策はいたってシンプルで「暑さをさける」「水分補給」といったものが挙げられます。もうこの時期は、完璧に準備しておくことが大切です。

もう一つ、「生活習慣」についても準備が必要です。

人の身体は通常、気温の上昇に伴い、汗をかいたり、皮膚近くの血管を拡張させ血液の温度を下げるという機能が働きます。自然に体温調節がおこなわれます。

夜間の冷房のつけっぱなし、睡眠不足、食事の偏り、運動不足などの生活習慣の偏りによって、身体の正常な生理機能の働きを低下させてしまうことも少なくありません。

エアコンや扇風機で身体を冷やすこともよいですが、使いすぎには注意! 適度な運動をして体力を保ち、しっかりと栄養をとり、そしてしっかりと寝るなどの生活習慣を整えておくことから始めてみませんか。

夏の「暑さ」と夏のトラブル

さて、夏に注意したいのは何も「暑さ」だけではありません。「アレルギー」にも注意が必要です。

6月からは、イネ科植物の花粉アレルギーが始まります。対策は他の花粉症と同じです。また、梅雨の時期に発生したタンスの裏などにつくカビもアレルギーのもととなることがあります。

夏本番を迎える今のうちに、天気の良い日に一度見えない部分の拭き掃除をして環境を整えることも健康づくりののひとつです。

また、「皮膚のトラブル」にも注目しましょう。

湿度の高い日には汗をかいてもなかなか蒸発できず、あせもなどの皮膚病に悩まされることもあります。こうした場合はできるだけ早く病院で診てもらい悪化させないようにしなければなりません。

汗をかいたら柔らかい布でしっかりとふき取る、よく洗うなどの対策を万全にする必要があります。手洗いや洗顔、うがいは健康的な生活習慣の基本と言えます。まずは自分の生活習慣の状態を確認して、「レジャー」やスポーツに「アツク」取り組める体制を整えましょう!

暑さで食欲がない? しっかり食べようぜ!



健康標語

「優秀作品発表③」

平成二十三年九月法人が運営する君津事業所を中心とした地域において、厚生労働省がすすめる健康増進普及月間(九月)にちなんだ健康標語を一般市民より募る活動をおこないました。今回は、その中から市民の投票により選ばれた「佳作」の作品を紹介します。

(千葉県君津市 景山様)

(千葉県君津市 堀内様)

(千葉県君津市 近藤様)

ひろげよう 健康づくりで 笑顔の輪

健康は 長寿のみなもと 笑顔のあかし

健康が 宝だとわかる 年になる

自宅でできる簡単エクササイズ

暑い夏でもしっかり運動!~太ももの筋力運動~

夏本番を迎える7月。熱中症対策として、「外出する時は帽子をかぶる」、「日中、屋外での散歩や運動は控える」などが一般的です。しかし、日差しを避けることは大切ですが、室内にこもったままじっとしては、逆に体調を崩しかねません。室内でも小まめに体を動かすこと、時には積極的に運動することをお勧めします。

その1 サイドランジ 【強度：弱】

- ①直立姿勢から片足を横に踏み出す
- ②足で床を押し、直立姿勢に戻る

その2 フロントランジ 【強度：強】

- ①直立姿勢から片足を前方に踏み出す
- ②足で床を押し、直立姿勢に戻る



その1

~ポイント!~

太ももに手を置くことによって、バランスが保ちやすくなり、安定した状態で運動できます。



その2

エネルギー130cal、炭水化物 29.9g、たんぱく質 2.2g、脂質 0.4g、食物繊維 4.3g

1人前

【材料】※2人前
冬瓜 1/4個 トマト 1個 だし汁 550cc
しょうが 1/2片
(A) 醤油 小さじ1・砂糖 小さじ2・みりん 大さじ2
酒 大さじ1・塩 小さじ1

【作り方】

- ①冬瓜は皮をむき、種を取り除いて、一口大に切る。トマトは湯むきし、一口大に切る。しょうがは千切りにする。
- ②鍋に冬瓜を入れ、だし汁を加えて火にかける。沸騰したら(A)の調味料を入れ、冬瓜に文串がすっと通るくらいまで煮る。
- ③トマトとしょうがを加え、弱火で2~3分煮る。
- ④火を止め、冬瓜とトマトを取り出して冷蔵庫で冷ます。
- ⑤煮汁に水溶性片栗粉(分量外)を加えてとろみをつけ、冷蔵庫で冷ます。
- ⑥器に冬瓜とトマトを盛りつけ、⑤をかける。

夏が旬の冬瓜。長期保存ができ、冬まで保存が出来ることから「冬瓜」という名前がついています。身体の熱を下げ、ビタミンやミネラルも豊富なため夏バテ予防にもぴったりの野菜です。冷やしてさっぱりたっぷりいただきます! (管理栄養士 主任研究員 竹島佳代)

冬瓜とトマトの冷やしあんかけ

栄養