

## 熱中症を防ぐために

7 月 24 日(水)午後 1 時半～3 時半

講師：舘ヒロ子氏(鷺宮すこやか福祉センター保健師・健康運動指導士)

今年は梅雨明けが早く 7 月に猛暑日が続いたため、熱中症で倒れる方が続出しています。熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができ、熱中症になった場合も適切な処置で救命することができます。

熱中症は高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなることにより、体内に熱がたまり筋肉痛や大量の発汗、吐き気、倦怠感などの症状が現れるものです。個人の体調による影響も大きく、急に暑くなった日には特に注意が必要です。室内にいるときにも熱中症になることがあります。

熱中症の予防には、「水分・塩分補給」、「熱中症になりにくい室内環境」、「体調に合わせた取り組み」が大切です。外出時には、日傘や帽子の着用、日陰の利用、コンビニや公共施設などでのこまめな休憩、適切な衣服の着用を心がけてください。

暑さの感じ方は人によって異なるので、自分の体調の変化に気を付けてください。熱中症にかかりやすい高齢者や障害者・子どもたちは、まわりが協力して見守ってください。無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。



最近耳にする「ロコモティブシンドローム」とは、加齢による運動器の障害のため、移動能力の低下をきたして、要介護状態になる危険の高い状態を指す新語です。そうならないためのロコモーショントレーニングを教えていただきました。一例として、大きく腕を振ってその場で 1 分間足踏みをする有酸素運動と 1 分間の片足立ちをする無酸素運動の組み合わせを行いました。また、1 分間ずつの片足立ちを両足とも 1 日 3 分間行くと、軽く 1 km 程度歩いた運動と同様の効果があるそうです。朝昼晩の歯磨きと一緒に行うと無理なく行えます。



その後、副交感神経を刺激する「爪もみ」を行いました。爪の付け根を反対側の親指と人差し指でつまみ、少し強めにもみます。血液の循環を良くし、催眠効果もあるそうです。薬指は交感神経なので行いません。足の指を手で大きく広げることも効果的です。その他、ジムに行かなくても簡単にできる筋トレやストレッチを学びました。

ロコモーショントレーニングは筋肉を感じながら、自宅で毎日継続して行うことが大切です。参加した皆さんは、適度な運動で明るい笑顔になっていました。早速実践したいという声が多数聞かれました。

「朝起きた時に鏡の前で笑顔を作り一日明るく過ごす」こと、「健康で前向きに明るく生きる」ために「楽しく元気に過ごす」ことを教えていただきました。

