

# いなほミニ通信



No. 30 2012年6月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 1472 (大谷会館内)

## 熱中症予防 暑さに強い体づくりを!



初夏の風が吹き抜ける頃となりました。先月13日(日)本地区社協の総会が開催されました。無事すべての議案が可決され、今年度事業がスタートします。多くの皆様のご参加・ご協力をお待ちしています。

もうじき本格的な夏がやってきます。今夏は電力不足の懸念から、日常生活でも節電が求められています。暑さの中で健康を維持するには、熱中症への対策が不可欠です。

気温が上昇すると、人体は体温調節機能によって皮膚血管を広げたり、発汗したりして体温を保とうとします。しかし、気温の上昇が激しかったり、体調が悪かったりすると、調節機能が追いつかず、脱水や塩分不足、体温の上昇が起こります。

熱中症を防ぐ予防の第一は「暑さに強い体づくり」です。夏までに血液量をあらかじめ増加させ、体温調節機能を改善しておきましょう。

気温25～30度程度、湿度50～70%程度の環境で、「ややきつい」と感じる程度の運動を1日30分、週3回、4週間程度行う。体力に自信のない人は早歩きなど、自信のある人はジョギングなどがよいようです。

運動の直後にタンパク質と炭水化物を多く含んだ食品(牛乳など)を取ると、効果があがります。



### 熱中症の予防方法

- ① 1日30分間、週3回「ややきつい」と感じる運動(早歩き、ジョギングなど)を4週間程度続ける。
- ② ワイシャツやブラウスの下に吸汗速乾性の下着を着る。
- ③ 上着やネクタイはやめて軽装にする。
- ④ 1時間に1回コップ半分程度の水分(麦茶など)をとる。



### 6月の行事予定

日	曜日	行事
12	火	歌声サロン 総務部会
21	木	うんどうサロン
22	金	ふれあい会食
23	土	園芸サロン
27	水	子育てサロン

問い合わせ先

七里地区社会福祉協議会

TEL・FAX 687-9997

平日13時～18時



※ 皆様のお声をお寄せください。