



# あなたの健康づくりを応援!!

The  
健康  
応援隊

## この夏も熱中症に注意

暑くても屋外作業をしなければならぬ方、涼しい部屋で一日中過ごし、運動不足を感じている方も多いと思います。夏は熱中症の危険があるため、次のような注意が必要です。

### ○環境に注意

暑い時間の活動は警戒が必要です。朝や夕方の涼しい時間帯に、休憩しながら行いましょう。湿度の高い日は汗が蒸発しにくく、特に注意が必要です。環境省の暑さ指数(WBGT)を参考にしてください。WBGTが28℃以上は厳重警戒、31℃以上は危険を示します。昨年8月にWBGT33℃を超えた日は観測地点である古河市で12日、暑さで有名な熊谷市で6日、館林市で13日でした。本町も同様に注意が必要です。

### ○こまめな水分補給

汗によって失われた水分を補給することが必要です。事前にコップ1杯以上の水分を摂り、作業中も頻りにコップ半分ほどの水分を摂るようにしましょう。血圧が高めな人等は15分に1回水分補給をしましょう。また、大量に汗をかく時は、血液中の電解質成分も失われるため、スポーツドリンクや経口補水液を活用しましょう。スポーツ

ドリンクは、エネルギー補給の目的で糖質が多いものが多く、減量や血糖コントロールをしている方は、糖質を含まない低カロリーのものを選びましょう。

### ○汗の対処法

汗は皮膚の上で蒸発する時に身体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防ぎます。そのため、吸汗発散機能や通気性の高い服装を選びましょう。また、屋外では色の濃いシャツは避け、帽子を着用します。汗をかきにくい人は身体の中に熱がこもりやすくなるため、水に濡らしたタオルで身体を拭く、シャワーを浴びる等、体温を下げる工夫が必要です。

### ○体調の管理

体調が悪いと体温調節機能も低下し、熱中症になりやすくなります。食欲がない、または食べていない、疲れている、睡眠不足等の時は、休む判断も大切です。

暑さ指数(WBGT)について  
熱中症予防情報サイト  
(環境省)



※通信費は、  
個人負担となります。

(健康福祉課 保健師)

## 超高齢社会の介護予防 | シルバーリハビリ体操 いつでも、どこでも、ひとりでも 1日1ミリ、1グラム

シルバーリハビリ体操とは、関節の動く範囲を広げたり、力をつけることで、最期まで人間らしく過ごせるようにする介護予防体操です。92種類の体操があります。1日1ミリでも関節が動くように、1グラムでも力がつくようなつもりで行ってください。

### 股関節や足の体操

～股関節をやわらかくする～

両手で足を下から抱える。無理せずそのままストレッチ。



～足の指のケア～

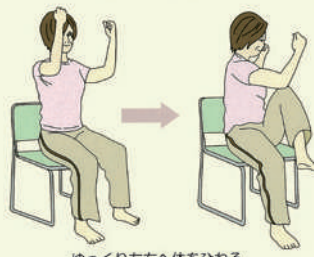
足の指のつけねから1本ずつ曲げたり伸ばしたりする。

※1日1回、自分の足の状態をチェックする。



### 転倒予防

～ももを上げる力をつける～



ゆっくり左右へ体をひねる。

～体のバランスを保つ筋力を高める～

肩を水平にして、膝を曲げずに足底を引き上げて5秒程保つ。



高齢者への  
リハビリ体操の

## 3原則

- 1 一度に無理して頑張りすぎないこと
- 2 「良くなったから」といってやめないこと
- 3 効果が現れなくても、あきらめないで続けること

出典：介護予防のためのシルバーリハビリ体操