



クアハウスだより

第304号

ウイルス対策に熱中症対策・・・気をつけるべきこと



緊急事態宣言も解除され、県をまたぐ移動も可能になりました。しかし、マスクの着用や手洗い・うがいの徹底は続けなくてはなりません。夏に向けて気をつけなくてはいけないのは、**熱中症や脱水症状**！普段マスクを付けたままだと、ウイルス対策を気にしすぎて、熱中症など今まで気をつけていたことを忘れがちに・・・**運動をするときは特に注意**しましょう。

★ 暑さを避けましょう

涼しい服装で出掛ける、屋外では日傘や帽子を使用し、少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動するようにしましょう。

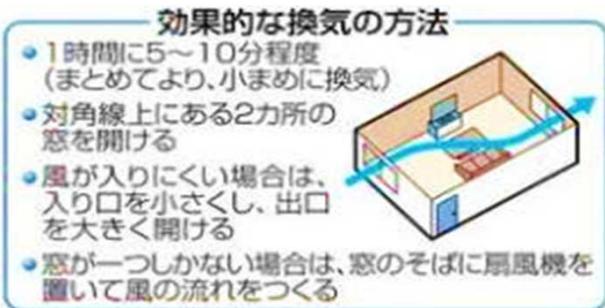
★ 体調管理について

出掛ける朝に体温を測ることは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくと、発熱にも早く気づくことができます。体調がいつもと違うと感じたら、外出は控えましょう。

★ エアコンの使用中でも換気をしましょう

一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気は行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓を開けたり換気扇を使用する必要があります。換気によって室内の温度が高くなりがちなので、温度設定などで調節をしましょう。

厚生労働省ホームページより引用



新鮮な空気が部屋全体に行き渡るように、換気経路を作りましょう。たくさん窓がある部屋は、全て開けます。空気清浄器を使用しても十分な換気はできないので、こまめに窓を開けるようにしましょう。

屋外の運動は人ごみを避け、1人または少人数での実施が推奨されています。人との距離が十分離れているとき（ソーシャルディスタンスが保たれているとき）にマスクを外しても良いとされていますが、屋内での運動の際には下記のような注意が必要です。

★ 屋内での運動時の注意点（日本フィットネス産業協会ホームページより抜粋）

- ・トレーニングジム等の出入りの際には必ず手指消毒を行う。（石けんでの手洗いも可）
- ・トレーニングマシンの使用前後で消毒を行う。
- ・ソーシャルディスタンスの確保。
- ・マスクの着用
- ・息が上がるような激しい運動はしない。
- ・いつもより多め（回数・量）の水分補給を行う。



今までと違った新しい生活様式。マスクを着用したまま運動を行うと、体感温度が上昇し身体にも負担がかかります。運動は必要ですが、テレビ体操などを上手く活用していきましょう。

野菜を食べよう 今月の野菜 「モロヘイヤ」

モロヘイヤには、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれます。また、葉を刻むと出てくるヌメリ成分は消化器の粘膜を保護し、便秘改善やコレステロール・血圧の上昇を抑える働きがあるとされています。

☆モロヘイヤのかき玉汁☆（2人分）

モロヘイヤ	100g	卵	1個
だし	300cc	片栗粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2	塩	小さじ1/4



- ① モロヘイヤは葉をちぎり、さっと茹でて粗く刻む。
- ② 鍋にだしを沸かしてしょうゆと塩を加える。片栗粉を倍量の水で溶いて加え、とろみをつける。
- ③ 卵を溶いて回し入れ、①を加えて温める。

1人分のエネルギー量 67kcal 塩 分 1.2g

第二次今治市健康づくり計画

「バリッと元気」推進中！

今治市役所 健康推進課 管理栄養士

7月 日曜チャレンジ

日にち：12日・19日・26日

参加費：64歳以下・・・520円 65歳以上・・・420円

定員：20名

準備物：水分・マスク・②と③に参加される方はマット

- ① 姿勢改善 イス体操 10:45～11:45
- ② 身体ゆるゆるストレッチ 13:40～14:20
- ③ ピラティス de 姿勢改善 14:25～15:10

少しずつ教室も再開しています。自粛生活の中で座っている時間が長かった方、ストレッチやイス体操で身体をほぐしていきませんか。定員制ですので、お早めにお申し込みください！

感染症対策として、スタジオ内の換気、ソーシャルディスタンスの確保、教室中のマスクの着用、教室前後には手指消毒のご協力をお願いしております。

7月・8月のお知らせ

- ★ 7・8月のクアハウスデーはありません。
- ★ 8月5日(水)～8月17日(月)は休まず営業いたします。無料送迎バスも通常通り運行。
- ★ 8月12日(水)・13日(木)は全ての定期教室を休講いたします。

◇クアハウス今治◇

〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地

TEL 0898-47-0606

FAX 0898-47-0882

HP <http://www.k-ispa.server.-shared.com/>

営業時間 10:00～21:30

休館日 火曜日

のぞいてみてね！