



クアハウスだより

第377号

筋肉量を維持して熱中症を予防しましょう

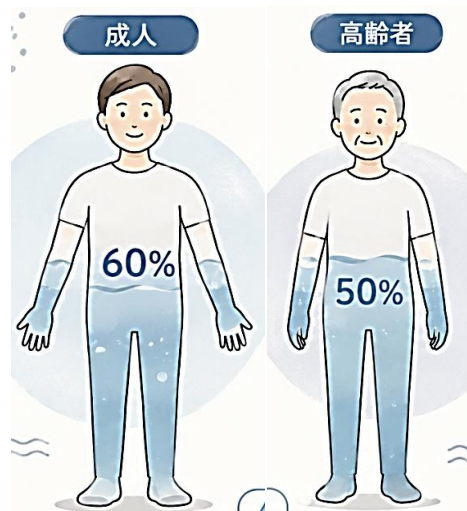
過酷な高温多湿の環境下で体温調整機能が追い付かず、脱水や塩分不足・体温の異常な上昇が起きた状態のことを熱中症と呼びます。主な症状としてめまい・立ち眩みがあり、重症化すると意識障害を引き起こし、命に関わります。

水分と筋肉

人の体は熱中症を防ぐため発汗することで熱を逃がし体温の上昇を防ぎます。発汗のためには体内の水分が必要なのですが、高齢者では体内の水分量が減少することが知られています。

この水分量減少のポイントになるのが筋肉です。筋肉は75%が水分でできており、体内に占める細胞内水分の多くを占めます。つまり、筋肉は水分の貯蔵庫として機能しており、筋肉量の維持が水分保有量の維持、そして熱中症予防に繋がると考えられています。

熱中症のリスクが高い日にはこまめに水分を摂取し、エアコンの効いた室内で過ごすなど、基本的な予防は行ったうえで、日頃から筋肉量を維持するよう心がけましょう。

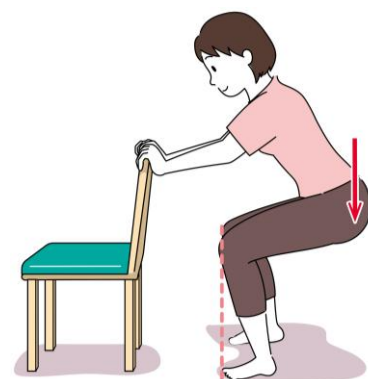


筋肉量を維持して熱中症を予防しましょう

ウォーキングやランニングはもちろん大事な運動ですが、暑い時にはエアコンの効いた室内でできるトレーニングを併用することもおすすすめです。

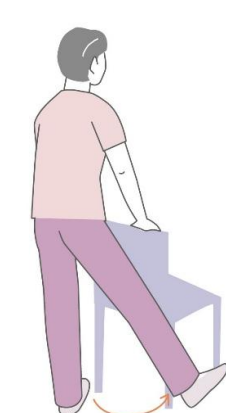
特に大きな筋肉のある下半身を中心に体幹もバランスよく鍛えましょう。

① スクワット



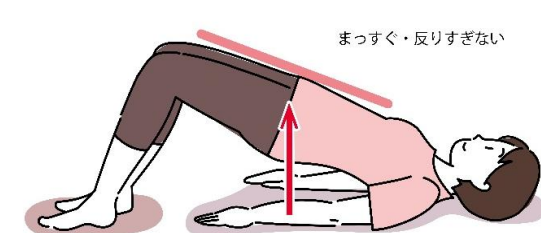
- ① 足を腰幅～肩幅に広げて立つ。
 - ② ゆっくりとお尻を後ろに引きながら膝を曲げ、伸ばす。
- 1セット10回
×3セット

② 脚の横上げ



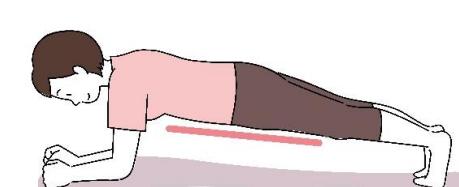
- ① 椅子の背や壁に手をついて、両足を閉じて立つ
 - ② 片方の脚を横に開くようにゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。
- ※つま先を正面に向けたまま上げる。
- 1セット10回×3セット

③ お尻上げ



- ① 仰向けに寝て足を腰幅～肩幅くらいに開いて膝を立てる。
 - ② お尻をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。※腰を反らさないように。
- 1セット10回×3セット

④ フランク



- ① うつ伏せに寝る。
 - ② 前腕部とつま先を床に着けて支え、お腹を床から浮かせてキープする。
- 20秒×3セット

回数やセット数は目安です。無理のない範囲で行いましょう。関節が痛くなったり、姿勢が崩れるようなら中止しましょう。

第88回 健康セミナー ～ 見つけよう！ 痛みを予防する健康習慣～

■各種測定■ 10:00～14:00

歩行姿勢測定・血管年齢・骨密度 など

参加費：660円

※要申込

	9月12日(土)	9月13日(日)
午前	①「リラクゼーションヨガ」 ～深い呼吸と優しいポーズで心と体を開放しましょう～ ＜講演・実習＞ 10:15～11:15 講師：日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士 村上 久恵 先生	⑤「あきらめないで 腰・ひざの痛みと神経痛」 ＜講演・実習＞ 10:15～11:30 講師：医学博士 脊椎脊髄外科・整形外科専門医 鴨川 淳二 先生 介護老人保健施設 ふなき久和園 理学療法士 矢野 恭平 先生
	②「歩きのトレーニング」 ～姿勢を改善し安定した歩行を続けるために～ ＜講演・実習＞ 11:30～12:20	⑥「歩きのトレーニング」 ～楽しくスマートに歩き続けるために～ ＜講演・実習＞ 11:50～12:40
午後	③「ピラティス」 ～心と体のバランスを整え輝きましょう～ ＜実習＞ 13:00～13:50 ④「エアロビクス」 ＜実習＞ 14:00～14:50 講師：フリーインストラクター 森山 直美 先生	⑦「ウェーブリングヨガ」 ～リングを使った優しい刺激でカラダを整えましょう～ ＜実習＞ 13:00～13:50 ⑧「ダンスエアロ」 ＜実習＞ 14:00～14:50 講師：フリーインストラクター 森岡 誠 先生

野菜を食べよう

今月の野菜「オクラ」

オクラにはペクチンという水溶性食物繊維が含まれており、コレステロールの吸収抑制や血糖の急激な上昇を抑える作用があります。βカロテンやビタミンC、カリウムなどのビタミン・ミネラルも含まれています。冷蔵保存する場合はポリ袋に入れて野菜室で、冷凍する場合は硬めに塩茹でしてから保存袋に入れて冷凍しましょう。

☆ オクラと厚揚げのピーナッツ炒め ☆

(材料/2人分)

オクラ	140g	厚揚げ	1/2枚
ピーナッツ(無塩)	10g	サラダ油	小さじ1
a(味噌)	小さじ1	みりん	大さじ1

- ① オクラは1分ほど茹でて冷水にとる。ヘタを取り、斜め半分に切る。
- ② 厚揚げはキッチンペーパーでおさえて油をとり、一口大に切る。
- ③ ピーナッツは細かく砕いておく。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、厚揚げ、オクラの順に炒める。火が通ったら③を入れてさっと炒める。
- ⑤ aの調味料を加え、味をととのえる。

1人分のエネルギー量 164kcal
塩 分 0.4g

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

お盆期間中の営業について

★ 8月5日(水)～8月17日(月)の間休まず営業いたします。

★ 8月10日(月)～8月14日(金)はすべての教室が休講です。
※定期バスは通常通り運行します。



◇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！