



発行：令和 2 年 7 月 25 日

《暑さに負けるな！号》

名立まちづくり協議会 会報

# まち協だより



あと一週間で8月。

7月は雨雨雨…で、数えるくらいしか青空を見ることができませんでした。梅雨が明ければ一気に夏本番！？

そんなときは体調が変わりやすくなります。

今号は『雨にも負けず…夏の暑さにも負けぬ、丈夫なからだを持ち…』、夏を元気に過ごすために気をつけたいことを特集しました。

## ◆ 熱中症を予防するために

熱中症は、気温がそれほど高くなくても起こります。湿度が高い日・風が吹かない日・急に暑くなった日も注意が必要です。また、久しぶりに暑い中で活動した日には特に注意が必要です。時には命を奪うこともあるため、正しい知識で予防しましょう。

## ◇ 日常生活で注意すること

### ① こまめに水分補給する

- ・一度に大量でなく、少量をこまめに補給しましょう。
- ・寝る前の水分補給も忘れずに。

※アルコール飲料は水分補給になりません。

### ② エアコンを使う

- ・「設定温度 = 室温」ではありません。
- ・温度計や湿度計で、室内の環境を確認しましょう。
- ・扇風機も効果的に使いましょう。

### ③ 日ごろから体調を整えておく

- ・体力を維持するために、バランスのとれた食事と十分な休養を取りましょう。

いざというときに備えて…

★緊急時の連絡先をはっきり書いておきましょう

- ・家族、親せき
- ・助けてくれる近所の人や友人
- ・かかりつけ医
- ・救急119番

熱中症の症状が出たら…

★必要に応じて、医療機関への受診や救急車の要請を！

大量の汗をかくときは…

- ◎1リットルの水に3グラムの塩を入れて飲む。
- ◎レモン等の果汁を少し入れるとカリウムの補給もできます。

## ◇脳は脱水に弱い

私たちの脳は、血液中の酸素と栄養をたくさん使って活動しています。脱水の状態になると、血液が血管を流れにくくなります。脳の血管は3mmから0.2mmに急に細くなり、直角に曲がる特徴があるため、流れにくい血液は血管の途中で詰まる（脳卒中になる）危険が高くなります。

**適切な水分補給は脳卒中予防につながります**

## ◇熱中症の予防に役立つ野菜

私たちの体は、体重の6割が水分でできています。体内の水分量をちょうどよく調節するために必要な水分とカリウム、ナトリウムが効率よく摂れる食材が野菜です。

| 順位 | 水分     | カリウム   | ナトリウム  |
|----|--------|--------|--------|
| 1  | レタス    | ほうれんそう | 春菊     |
| 2  | きゅうり   | おかひじき  | おかひじき  |
| 3  | 白菜     | モロヘイヤ  | 水菜     |
| 4  | もやし    | にら     | セロリ    |
| 5  | セロリ    | 小松菜    | 人参     |
| 6  | 大根     | 水菜     | れんこん   |
| 7  | ゴーヤ    | 春菊     | ブロッコリー |
| 8  | 小松菜    | かぼちゃ   | ごぼう    |
| 9  | サニーレタス | れんこん   | 大根     |
| 10 | トマト    | カリフラワー | ほうれんそう |

## ◇夏の朝はラジオ体操から・・・！

《出演：いきいき部会＋まち協事務局》



ラジオ体操はいつでもどこでもできる手軽な運動で、体全体の筋肉をほぐし、柔軟性を取り戻すことで、「血行促進」「肩こり緩和」「背骨や腰のゆがみ対策」といった効果が期待できる“すぐれもの”なんですよ。

社協名立支所では毎朝始業前にラジオ体操を行っているから、みなさん元気なんですね。さっ、あなたも暑い夏の一日はラジオ体操から始めてみませんか！

発行：名立まちづくり協議会 会長 三浦元二

編集：名立まちづくり協議会いきいき部会 部会長 ニノ宮照男

構成団体：食生活改善推進員会名立会（代表 高宮照代）、名立区運動普及推進員協議会（代表 ニノ宮照男）、  
上越市社会福祉協議会名立支所（支所長 池垣美津子）

協力：名立区総合事務所（保健師 大岩めぐみ）

お問合せ：名立まちづくり協議会事務局 金子僚子、石井三千代（☎ 537-2182）