

健康運動普及推進員養成講座を開講します！

問 保健福祉課 介護福祉係
☎476-1111(142・143)

■主な活動

養成講座を修了後、健康運動普及推進員連絡協議会に在籍し、マスターズプロジェクトやころばん体操などの介護予防や生活習慣病予防のための運動を普及するボランティア活動を行います。

■対象者

大崎町内に在住で、養成講座修了後、ボランティア活動をしていただける方

■内容

町が開催する養成講座を20時間受講していただきます

■養成講座期間

令和元年7月～12月(9回)

■受講料

無料

■申し込み

6月27日(木)までに電話、FAXで保健福祉課介護福祉係までお申し込みください。

☎099-476-1111(内線142) FAX 099-476-3979



健康かわら版

梅雨の今から気をつけよう！

夏本番を前に、湿気とともに気温も上がる梅雨時期から「熱中症」になる方が増えてきます。なかでも、梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明けしたばかりの体が暑さに慣れていない時などは、熱中症が発生しやすいと言われています。

平成30年度は約9万5千人の方の救急搬送が報告されています。(消防庁より)

熱中症になりやすいとき

熱中症の発症には、その日の体調も影響します。急に暑くなった日や、暑いところで活動する日には、熱中症にかかりやすい状態になっているか自分でチェックしましょう。

- 発熱や下痢をしていないか
- 二日酔いをしていないか
- 朝ごはんを食べたか
- 寝不足になっていないか

発熱・下痢・二日酔いは、脱水症状を起こしやすい状態です。また、食事抜きの状態では、汗の材料である水分や塩分等が不足し、汗をかき

にくくなります。寝不足は自律神経の働きを低下させるので、体温調節がうまく働かなくなります。

脱水の予防が大事

熱中症の始まりは体の水分不足、つまり脱水です。脱水は血管に負担のかかる状態です。体内の水分が不足すると、血栓がつけられやすくなります。特に高血圧などで動脈硬化が進行している人では、脳卒中や心筋梗塞を起こすリスクが高くなります。こまめな水分補給を心がけ、脱水・熱中症を予防しましょう。

☆水分の上手なとり方☆

- 常温に近い温度の水を飲む
- ゆっくり少量ずつをこまめにとる
- ①起床時、②運動前後、③入浴前後、④就寝前は体から水分が失われやすいので水分補給を忘れずに行いましょう。

