

うぐいす



夏じゃなくても気をつけましょう！

春が過ぎ、晴れた日はかなり暑い日も出てきました。雨が降ればまだまだ寒くなり、夏にはまだ遠いと感じることもありますが、熱中症は夏のような暑さでなくてもかかることがあります。6月には丸森町健康まつりも始まり、暑くなっていく中スポーツイベントや外での体験学習が開催されることが多くなりますので、早めに熱中症対策についてお話しします。

○熱中症とは

熱中症は暑い環境において体の適応機能に障害が出ておこる症状の総称を指しますが、気温が比較的低い場合でも、湿度が高い場合、汗による体温調節がうまくいかず、熱中症となる場合もあります。

日本体育協会による「熱中症予防のための運動指針」によるとWBGT（暑さ指数：湿度・気温・熱環境をもとに計算）が21～25になるあたりから運動する際には注意が必要で、WBGT31以上での運動は原則中止という指針が出ています。

○6月の熱中症について

平成28年度の6月の熱中症に関しては、全国で3,558人の方が救急搬送されています。このうち宮城県での搬送数は46名です。

この46人のうち、10人は仙台市で雨が降り、気温が25以下を記録した日に搬送されているので、高温でなくとも、多湿な場合にも注意が必要であることがわかります。



○予防策

熱中症を予防するには、こまめな水分補給、エアコン・扇風機等を用いた室温調整及び適度な休憩をとることが大切です。また、高齢者は暑さを自覚しにくい、のどの渇きを感じにくく、小さな子どもは汗腺が未熟なため、体温調整がしにくいという特徴があるため、より注意が必要となります。暑さをそれほど感じなくても、熱中症のリスクは潜んでいるので、まずはこまめな水分補給を意識しましょう。





スポーツで心も身体も健康に！



適度な運動は、健康の保持増進、体力の向上だけではなく、爽快感や達成感、他者との連携感などによる精神的充足を得ることができます。この精神的な充足により得られる効果として、ストレス解消・抗うつ作用・抗不安作用などが挙げられているほか、認知症に対しても改善効果があると言われています。

これらの効果に対して医学的な裏づけはまだありませんが、世の中が便利になり、運動の機会が減ってきた近年において、精神的な病の問題が出てきたのは偶然ではないのではないのでしょうか？

6月は丸森町健康まつり（ビニールバレー・ソフトボールの部）が開催されます。

皆様におかれましても、体力づくりや競争だけではなく、楽しむためにスポーツに取り組み、気分をリフレッシュしてみるのも良いのではないのでしょうか？



昨年度健康まつり（ビニールバレー）

楽しく学んでみませんか？

当課では生涯学習活動の支援を行っています。皆様の豊かな知識・経験を生かし、仲間を集めて活動したい、または自身が経験して楽しかったことを他の方に伝え広めたい、興味のある学習をしたいといった活動を行ってみたいという方はご相談ください。



6月のこよみ

- 3日（土）齋理蔵の講座・開講式
- 10日（土）アクリル絵画入門
- 13日（火）はつらつ学園・開講式
- 18日（日）丸森町健康まつり
（ビニールバレー・ソフトボール）
- 22日（木）町外芸術鑑賞事業（音楽）
- 24日（土）アクリル絵画入門