



## 介護予防小噺～夏の運動に向けての知識～

私の外出日記 初めての阿智神社 念願の藤の花

## 介護予防小噺

～夏の運動に向けての知識～

理学療法士 白神 侑祐



今年も暑さの厳しい夏がもうそこまでやって来ています。5月に発表された気温の3カ月予想では、6月は平年並み、7・8月はやや高い予想となっていました。近年は命に関わる暑さと言っても過言では無く、ご利用の皆様には繰り返し熱中症への注意をお願いしております。

そこで今回は、この夏の運動に向けて是非知っておいていただきたい知識について、お話します。

### 知識その①：暑熱順化を意識する

暑熱順化とは、簡単に言うと体が暑さに慣れることです。季節の変わり目など急に気温が高くなる時期や、連日猛暑日となる時期には、体が暑さに慣れていないと**熱中症のリスクが高まります**。真夏に入る前に、この暑熱順化を意識して日々を過ごすことが大切です。ではどうすれば暑熱順化が促されるのでしょうか。

一般的には、汗をかく機会を確保することが重要と言われています。例えばお風呂で半身浴をして汗をかく方法や、習慣的な運動で汗をかく頻度を増やす方法があります。個人差はありますが、**暑熱順化は数日から2週間ほどかかる**と言われていますので、余裕を持って暑さに備えましょう。

### 知識その②：小まめに水分補給

入浴時や運動中、さらに睡眠時には体内の水分量が不足しがちです。人間の体は約60%が水分と言われており、そのうち5%失っただけでも脱水症状や熱中症症状が出るとされていま

す。小まめな水分摂取については、運動中はもちろん、入浴後や起床後にも心がけてください。水分摂取目安については、**運動中は15分ごとにコップ1杯程度、入浴後、起床後はそれぞれコップ1杯程度**と覚えていただければと思います。また、喉の渇きを感じた際は、水ではなくスポーツ飲料(電解質の含まれるもの)をオススメします。

### 知識その③：運動中や前後のバイタルチェック

夏場(気温の高い日)の運動は、通常の運動以上に体に負荷がかかります。そのため、運動前後にバイタルサイン(体温と血圧・脈拍)をチェックするようにしてください。

運動を控える基準としては、

- ① 脈拍が120回/分以上
- ② 収縮期血圧(上)が200mmHg以上、
- ③ 拡張期血圧(下)が120mmHg以上、
- ④ 動悸や息切れがある場合が挙げられます。

また、運動中に

- ① 息苦しさやめまい、嘔気、胸の痛みがある、
- ② 脈拍が140回/分を超える、
- ③ 収縮期血圧(上)が40mmHg以上上昇もしくは拡張期血圧(下)が20mmHg以上上昇した場合は、すぐに中止をしてください。

夏場はこれらのことに一層気をつけることで、皆様の日々の運動がより安全に実施できるようになります。ぜひ参考にしてみてください。また、ご不明な点があればご相談ください。

参考サイト・文献：

- ・日本気象協会「熱中症ゼロへ」プロジェクトサイト
- ・厚生労働省「健康のため水を飲もう」サイト
- ・貯筋運動指導者マニュアル、保健同人社

## スタッフ紹介

2023年度より予防リハビリに  
新しいスタッフが加わりました！！



河上 沙希  
(かわかみ さき)  
理学療法士

皆さまの心と体の健康をサポートできるよう  
頑張ります！宜しくお願いします！！

## 自主トレアイテムランキング

(令和4年1月～令和5年3月調べ)

第1位：セラバンド (筋力強化用)

第2位：ハンディマッサージャー

第3位：バランスクッション



多くのご利用の方が「セラバンド」を活用し、  
運動に励まれています。是非参考にしてみてください。

自主トレ用の物品は予防リハビリでも注文  
いただけます。お気軽にお声掛けください。

◎表紙写真：京都めぐり (上：南禅寺、下：平安神宮)

(撮影者：介護福祉士 鈴木夏七絵)

倉敷在宅総合ケアセンター 予防リハビリ

倉敷市老松町 4-4-7

(社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 通所リハビリ)

Tel : (086)427-1128

Mail : genki2reha@heisei.or.jp

お気軽にご連絡ください

相談担当：大段(おおだん)

(年2回発行。次回2023年12月予定)

## 私の外出日記

初めての阿智神社 念願の藤の花  
介護福祉士 鈴木 夏七絵



皆さんこんにちは。6月になり、初夏の暑さが続きますがいかがお過ごしでしょうか。

私はカメラで写真を撮ることが趣味で、様々な景色や植物、食べ物などを撮ることが大好きです。今回は、私が初めて阿智神社(右写真)を訪れた時のことを、撮影した写真も交えてご紹介します。



私が阿智神社に行ったきっかけは、あるご利用の方から「阿智神社にある藤の花は見に行っただ？」と言われたことでした。恥ずかしながら、生まれも育ちも倉敷である私ですが、今まで一度も阿智神社の藤の花は見たことがありませんでした。その場におられたご利用の皆様方が「行ったらいいが！撮ってきて見せて！」と言って下さったので、早速ゴールデンウィークに行ってきました。

当日の気温は25度、天気は晴天、連休だったこともあり、日本人はもちろん、海外からの観光客で美観地区は賑わっていました。私も感染対策を継続しながら、徐々に観光地の雰囲気を楽しむことが出来ました。

美観地区を抜けて阿智神社に入ると、途端に人の数が減り、ゆっくりと散策することができました。途中、木々が生い茂っている場所があったので、そこでひと休憩。また歩き始めると、

ついに念願の藤棚(右写真)を発見しました。藤の花の下では、蜜のいい香りに胸がいっぱいとなり、ここまで歩いて来て良かったと感じました。また、観光をされていた方々は、香りを楽しむ方、カメラやスマートフォンで写真を撮る方など、皆さん思い思いに楽しまれました。



今年は例年に比べて藤の花が早く咲いていたようで、通路の上に咲いていた花は一部枯れている所もありました。そのため、来年はもう少し早めに来ないといけないなと思いました。その後は神社も参拝し、高台から倉敷の街並みを一望してから帰宅しました。今回、ご利用の方が勧めてくださったおかげで素敵な場所を知ることができました。

阿智神社では、8月にイベントがあるそうです。皆様もお散歩がてらいかがでしょうか。

阿智神社「夏越大祓式・七夕まつり」

8/7(月) 17時より

和歌を唱えながら大茅の輪をくぐり、無病息災を願うお祭りです。笹を飾り短冊を吊るす七夕まつりも合わせて行われます。

参考サイト：阿智神社ホームページ