

Pinos Friend

ピノスフレンド

2017
6月号
JUN
毎月発行の会報誌

夏対策

インストラクター

松井 厚輔



これからの季節、ニュースなどでも耳にすることが多くなる脱水症・熱中症・熱射病。昨年5月から9月までの運ばれた人数は50,412人。

西日本では、昨年より救急搬送人員数が増加している傾向がみられます。しっかり夏対策をして、元気に健康に過ごしましょう。

夏で特に怖いのは、熱中症!熱中症を知り、しっかり予防対策をしていきましょう。

熱けいれん

大量の発汗があるにもかかわらず、塩分を取らずに水分のみを取っていた為に低ナトリウム血症となり、四肢や腹筋にけいれんが起る。

熱失神

一時的に脳への血流が減ったために起こり、意識消失しても数秒で回復する。運動を中止した直後に起こりやすい。

熱疲労

脱水や塩分の喪失があり、虚脱へ発展する。倦怠感、疲労感、めまい、頭痛、頭重感、吐き気、嘔吐などの自覚症状あり。

熱射病

40℃を超える高体温、意識障害、運動失調、つじつまの合わない行動、全身けいれんが起る。

熱中症とは大きく分けて4つあります。

湿気の多い時期や曇りの日、夜間、屋内でも起こる可能性があるので注意しましょう。

予防

①適正な温度調整

電気代がかかるからとクーラーや扇風機を使わなかったりせずに、適度な気温、湿度を保つようにしましょう。

②水分補給

のどが渇いた時点で脱水症状が始まっているので、こまめにとる様にしましょう。

オススメは、スポーツドリンクや経口補水液。ペットボトル(500ml)を1日で2本を目安に飲むように心掛けるようにしましょう。運動中は、10～15分に1度水分補給をするだけで熱中症の予防になります。

③睡眠不足

熱中症の原因は、高温環境などだけでなく、身体の疲労や睡眠不足によっても引き起こします。しっかり睡眠をとる様にしましょう。その為には、クーラーを1時間後に切れる様にセットして寝るなど工夫しましょう。

おすすめエクササイズ

階段昇降

暑さに負けない体力づくりをする事が大切です。

高さは25cmほどを目安に、15～20分くらいを目安に無理のない範囲で行ってください。マシンジムのステップマシンもオススメです。



6月のイベント

夏は家族旅行やキャンプで海や川の近くに遊びに行くことが多くなり毎年水難事故が絶えません。

フィットネス 着衣水泳 ～水難事故を防ぐ為に知っておいてほしいこと～

6月18日(日) 14時45分～15時30分 定員20名
お申し込みは、5月24日(水)から プールサイドで受付

参加料
無料

スクール生、時間外となる会員様は別途時間外利用料、優待券利用料でご参加頂けます。

