

# ひまわり通信

2022年

9月号

グルメデー  
手打ちそば  
実演

日	月	火	水	木	金	土
				1日 トランプ・将棋 脳トレ/塗絵	2日 書道教室 脳トレ/塗絵	3日 トランプ 脳トレ/塗絵
4日 休み	5日 将棋 脳トレ/塗絵	6日 トランプ 脳トレ/塗絵	7日 書道 脳トレ/塗絵	8日 トランプ・将棋 脳トレ/塗絵	9日 書道教室 脳トレ/塗絵	10日 グルメデー トランプ 脳トレ/塗絵
11日 休み	12日 将棋 脳トレ/塗絵	13日 トランプ 脳トレ/塗絵	14日 書道 脳トレ/塗絵	15日 トランプ・将棋 脳トレ/塗絵	16日 書道教室 脳トレ/塗絵	17日 トランプ 脳トレ/塗絵
18日 休み	19日 将棋 脳トレ/塗絵	20日 トランプ 脳トレ/塗絵	21日 書道 脳トレ/塗絵	22日 トランプ・将棋 脳トレ/塗絵	23日 書道教室 脳トレ/塗絵	24日 トランプ 脳トレ/塗絵
25日 休み	26日 将棋 脳トレ/塗絵	27日 トランプ 脳トレ/塗絵	28日 書道 脳トレ/塗絵	29日 トランプ・将棋 脳トレ/塗絵	30日 書道教室 脳トレ/塗絵	

## 暑い日にできる簡単な室内の運動をご紹介します

危険といえるほどの暑い日が続いていますね。こんな時は、外に出ることを控える方も多いと思います。ですが、暑いと動かないでいるのは、やはり運動不足に陥ります。また、適度な冷房は必要ですが、一方で、身体が冷えると血流が悪くなり体調不良も起こしやすくなります。今回は、室内で椅子に座ってできる簡単なストレッチや運動を紹介し、血流改善や運動不足の解消になりますので、是非試してみてください。

- ① **手足のグーパー** / 力いっぱい手や足の指を握って 5 秒とめ、一気に広げます。何回か繰り返すと、手や足先の血流改善が促され、温かく感じると思います。
- ② **体の脇を伸ばす** / 両手を組んで前に伸ばし、手のひらをかえして上に挙げます。左右に倒して脇をゆっくり伸ばします。
- ③ **足首の屈伸** / 足先を手前に引き寄せたり戻したり屈伸をします。膝から下の筋肉を使う事で血流が改善し浮腫みの予防になります。
- ④ **足の後ろ側を伸ばす** / 椅子に腰かけ、片足を前に伸ばして出します。足首を手前に起こして、ゆっくり足先に手を伸ばします。じっくり、足の裏側の筋肉を伸ばします。

① の運動



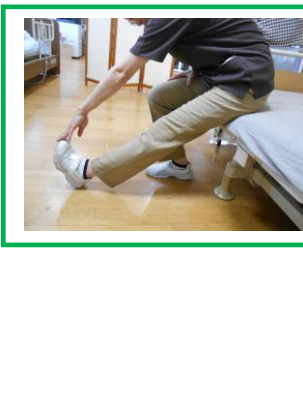
② の運動



③ の運動



④ の運動



⑤ 立って運動できる方は、その場の足踏みや踵あげをするのも運動不足の解消にお勧めですよ！

## 熱中症に気をつけよう

コロナ感染流行も、一向に落ち着かない中、今の時期、更に気をつけたいのが「熱中症」です。通常、暑いと人は汗をかき、汗をかいて熱を放出し体温を調整しますが、高温で湿度が高いとそれがうまく機能しなくなり、水分や塩分のバランスが崩れて熱中症になります。屋外はもちろん、屋内でも高温、多湿になると熱中症になることがあるので注意が必要です。しかし、皆さんが知っている熱中症についての知識、それは本当に正しいのでしょうか？クイズで試してみましょう！次に出す熱中症についての問題を「はい」「いいえ」で答えてみてください。

### 熱中症クイズ ～高齢者編～

- 1) 太っている人は熱中症になりやすい。はい いいえ
- 2) 水分をとるなら麦茶より緑茶の方が良い。はい いいえ
- 3) 汗をかいたらまず塩をなめると良い。はい いいえ
- 4) ずっとクーラーをつけているのは良くない。はい いいえ
- 5) 喉がかわいたらすぐに水分をとるのが良い。はい いいえ
- 6) 朝風呂に入るのはよくない。はい いいえ

皆さん、いくつずつ「はい」「いいえ」がありましたか？ ☆答えは下を見て下さいね☆

### ～解説～ 1)～6) のクイズの解説をします

- 1) 太い、痩せ、よりも、筋肉量（筋肉には多くの水分がある）が少ない人が脱水になる危険があると言えます。筋肉量の少ない子供や高齢者が脱水や熱中症になりやすいのです。
- 2) 一番良いのは体内に吸収しやすいスポーツドリンク。アルコール、カフェインの入っている緑茶やコーヒーは利尿作用がありおすすめできません。ジュース、牛乳も消化などの観点から、水分補給としては適していません。また、水ばかりを大量にとるのは、水毒症の危険もあります。
- 3) 現代の食事の中には塩分が沢山含まれています。高齢者は運動量も少なく、運動や農作業などで激しく汗をかく方以外は特に塩を舐める必要はありません。
- 4) 室内でも熱中症になりやすく、28 度程度の温度を保つことが望ましいです。直接風に当たらないようにする、空調と扇風機を同時に使うなど、上手に空調を使うことをお勧めします。
- 5) 喉がかわく前に、定期的に水分をとっておくのが良いです。喉がかわいてからでは遅いと言われます。
- 6) 朝、風呂に入り、汗をかきやすく代謝のよい身体にしておくのは、高齢者にとっては効果的と言えます。

☆じつは、全て「いいえ」が正解でした☆

高齢者は「外気温の暑さ、寒さを感じにくい」、「代謝が落ちて汗をかきにくい」、「衣服の調整が難しい」、「排泄の失敗を恐れて水分をとりたがらない」、など様々なことで自己管理が難しくなってきます。水分の定期的な摂取や筋肉の 6 割が集中する下半身の筋力増強など、ひまわりでは「夏に負けない体づくり」にも気をつけるようにしています。暑いと食欲も落ち、疲労が蓄積して体調を崩しやすくなります。体力の低下している高齢者は病気をしやすい季節ともいえます。熱中症以外にも体調の変化に敏感になり、病気をしない暑い夏を乗り切りましょう！ [左ページの運動も取り組んでみてください](#)👍

ふれあいセンター協同  
**デイサービスセンターひまわり** ふれあいセンター協同 2 階  
 安佐南区西原九丁目 8-22  
 電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚  
 ●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。  
**昼食付無料体験利用実施中！！** ☆お気軽にお問合せください☆  
 ☆過去のひまわり通信は、ホームページで見ることができます☆  
**「ふれあいセンター協同」で検索してみてください！**