

続けよう！

笑顔で元気に！

継続は力なり

# フレイル予防に取り組んで元気な生活を！

サロン通信 Vol. 6 7 熱中症予防と寝ながらできる運動

暑い日が続いています。熱中症に十分注意していきましょう。  
今月は熱中症予防と家で寝ながらできる運動の紹介です。



## CHECK !! 熱中症予防

- ・こまめに水分補給をする、通気性の良い服を着る、保冷剤・冷たいタオル・氷などで体を冷やす、塩分補給タブレット
- ・屋内：エアコン等で温度を調節、こまめに室温を確認、すだれ・遮光カーテンの利用 など
- ・屋外：日傘や帽子の活用、日陰の利用、こまめな休憩  
日中の暑い時間帯の外出を控える など
- ・熱中症警戒アラート発表時には、外出をなるべく控え暑さを避ける  
\* 気温・湿度・日射量等で算出する暑さ指数が33以上の場合に発表  
気象庁・熱中症予防情報サイトをcheck！



- ・高齢者やこどもは熱中症になりやすいので特に注意しましょう。  
身近な方への見守り・声かけを実施しましょう。

### 暑さ指数と熱中症の危険性

| 暑さ指数 | 注意すべき生活活動の目安           | 熱中症予防運動指針                 |
|------|------------------------|---------------------------|
| 35以上 | 熱中症特別警戒アラート発表          |                           |
| 33以上 | 熱中症警戒アラート発表            |                           |
| 31以上 | 全ての生活活動で熱中症が発生する危険性    | 運動は原則禁止<br>特に子どもの場合は中止すべき |
| 28以上 |                        | 熱中症に厳重警戒<br>激しい運動は中止      |
| 25以上 | 中等度以上の生活活動で熱中症が発生する危険性 | 熱中症に警戒<br>積極的に休憩          |



◆ 涼しい部屋で寝ながらできる運動を実施しましょう♪

バンザイ背中伸ばし：10秒×2



大きく息を吸いながら  
バンザイして背中を伸ばします

お尻伸ばし：左右20秒ずつ



片方の足を胸に抱えるように  
持ち上げておしりを伸ばします

お尻上げ：10～20回



息を吐きながらお尻を上げます  
腰を反らないように注意しましょう

おへそのぞき：10～20回



息を吐きながら腹筋に力をいれます  
おへそをのぞく程度でOKです

膝を伸ばして足あげ：  
左右10～20回ずつ



片方の膝をしっかり伸ばしたまま  
息を吐きながら上にあげます

横向き足上げ：左右10～20回ずつ



横向きの状態でお尻の横に力をいれて  
息を吐きながら上にあげます

上記を1日2～3セット行います。回数をご自身の体力や筋力にあわせて調整しましょう。  
痛みのでない範囲で息を止めずにゆっくりとした動作で実施しましょう。

★ 写真：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生の皆さんです♪

制作協力は・・・上尾市リハビリテーション連絡協議会です

編集担当：白石 和也（上尾中央医療専門学校・理学療法士）

前田 伸悟（リハビリディサービスアクティ・理学療法士）



過去のサロン  
通信はこちら  
から♪

発行 上尾市社会福祉協議会

住所 上尾市平塚724  
電話 048-773-7155