

コロナ対策考えませんか？

生きいき会代表 石井 麗子



(マスク熱中症にはご注意編！！)

冬はマスクをすると顔が暖かくマフラーに匹敵するほど放熱を防いでくれましたが、しかし気温が上昇するとマスクは放熱を妨げ熱中症になりやすくなります。顔には凹凸があり、汗をかくので優れた“放熱器官”ですがマスクをすると“放熱器官”として機能しません(横浜相原病院 吉田院長談話)
また、マスク内は温度が高くなるので喉が渇きにくく水分補給が不十分になりがちになります。

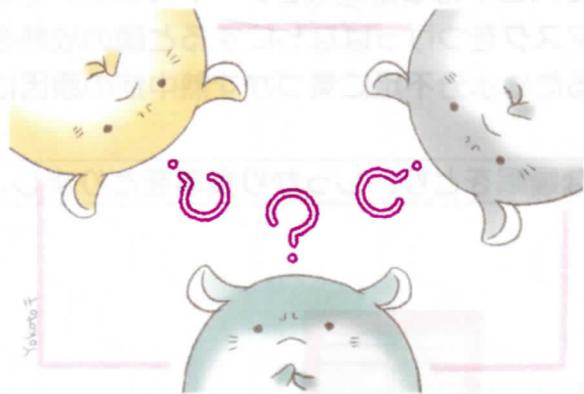


☆対策として

①水分をしっかりと取りましょう！



- 朝起きてからこまめに“2分の1杯”～“1杯”を3分ほど時間をかけてゆっくり飲みます。
- 水分は“お味噌汁”“スポーツドリンク(塩分入り)”“ヨーグルト”“ゼリー”“シャーベット”“水分の多い果物等(すいか、もも等)”“ところ天”“豆腐”“ほうじ茶”“麦茶”などでも取れるんです。
- 1日に水500ml×2～3本を目安に水分をとる(あまり冷やさないで！)
- 1日の水分の取り方
 - 朝めざめて → 1杯
 - 毎食後1杯で → 計3杯
 - 薬等を飲むときに → 1杯
 - トイレの後に → 2分の1杯
 - 入浴の後に → 1杯
 - 寝る前に → 1杯
 - 汗をかいたときに → 1杯



②軽めの運動をおススメします！



◎自粛生活で筋肉の量が減っている可能性もあるのと、暑さに体が慣れていないという事もあります。軽めの運動で体をならしていきましょう！



- 窓をあけて外気や日差しに触れたり室内で軽い運動をする
- 外では人込みをさけて、朝、夕方の涼しい時間帯に散歩をするのがGood！！

③夏はついエアコンをつけっぱなしに。。。エアコンの使い方を考えましょう！



- ・寝る前にエアコンの“おやすみタイマー”をセット、“おやすみタイマー”がきれるタイミングで扇風機がかかるようにタイマーをセット。省エネにもつながりますし、エアコンがきれても扇風機の風で室内の空気を循環させる事ができ、暑さをしのぎやすくなります。
- ・エアコンの代わりに扇風機の前に“凍ったペットボトル”や氷をいれた洗面器（桶など）をおいても涼しくなります。
- ・体に霧吹きで水を吹きかけてから扇風機にあたる。気化熱で体温を下げる効果があり。

④エアコンや扇風機をつかわなくても。。。



- ・首回り、脇の下、太ももの付け根など、太い血管が通っている部分をまめに冷やしましょう。冷やすときは小さめの保冷剤など Good！
- ・体をふくときは濡れたタオルでふきましょう！なぜなら 乾いたタオルでふくと・・・皮膚から必要以上の水分が吸い取られて水分がなくなってしまう。すると気化熱が生まれにくくなり体温もさがらず、熱中症になりやすくなります。

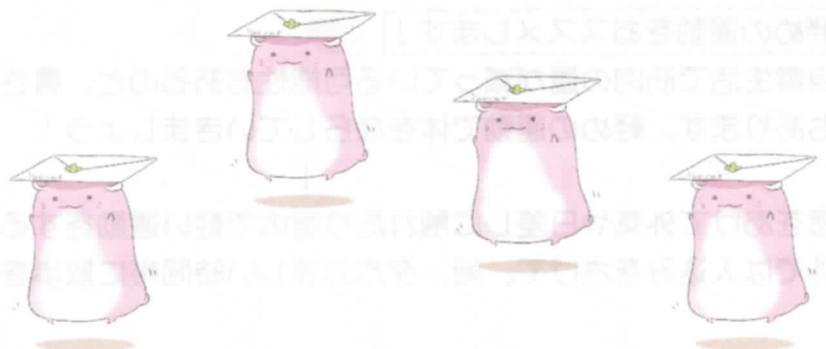
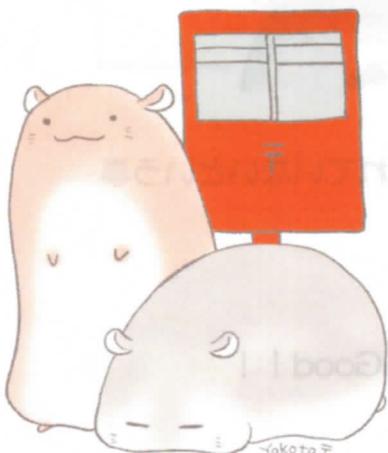
濡れたタオルでふくと・・・皮膚に水分が残るため、この水分によりしっかりと気化熱が放出され体温を下げるすることができます。

⑤適宜マスクをはずす



- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できるときはマスクを適宜はずします。マスクをつけっぱなしにすると顔の放熱を妨げる事になりますし、マスクの中が湿っているため水分不足に気づかず熱中症の原因になることがあります。

⑥十分な睡眠をとり、しっかり食事をとりましょう！



☆水分の大事なおはなし☆

体が水分を吸収できる1回の量は200ml～250mlとの事。これ以上の水を一気に飲むと水分が尿として排出されやすくなり、体内にとどまりません。

ですので水分摂取は“こまめに”“少しずつ”“ゆっくり”のんでください。一気にのむとおしっこにまわってしまいます。

水をゴクリとひと口飲んだ量としては20mlほどです。

※夜中のトイレが気になり水分が控えていると危険です。寝る前に水を飲まないで血管の中の血液が固まりやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなります。

寝る前に水を飲む習慣をつければ身体的にも、精神的にもだんだん慣れていきます。!!!

しっかりと水分をとれるとよいですね！

健康カプセルゲンキの時間

(日)の朝7時 CBC

2020. 7. 26放送分より抜粋



ゆっくり飲んだ水は体に吸収されるのに30分はかかります。

ですので水分補給は喉が渇く前に飲む方がよいそうです。

(献血センターで教えてくれました)

【生きいき会代表 石井 麗子】

・都筑区街づくり協議会委員



地域住民を対象とした「生きいき会」を葛が谷地域ケアプラザ、葛が谷薬局、郵便局と連携し定期的開催。健康づくり体操ボランティアとして参加者へ健康体操の指導、また、栄養士として食をとおした健康づくり広める活動を行っている。

生きいき会以外においても精力的にボランティア活動を行い地域住民の絆を深める橋渡し役として活躍中。

