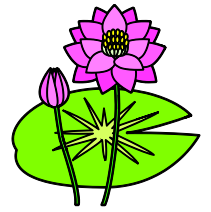




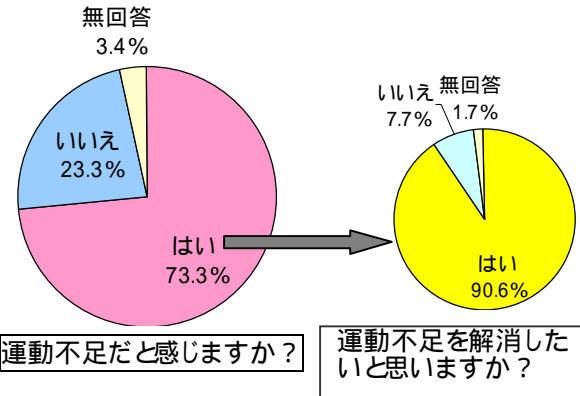
日常生活の中の運動



実はみんな「運動したい」と思っている

平成18年に行った市民アンケートによると、運動不足だと感じている人は73.3%。そのうち9割以上の人々が、運動不足を解消したいと回答しています。

運動したいという気持ちはあっても、なかなか実行できない。みんなそう思っているのです。



手軽に、気楽に取り組みましょう！

日常生活の中で、ちょっと意識して運動を取り入れてみましょう。

お金も時間もかかりません。必要なのは、「やってみようかな」という気持ちだけです。

エレベーター・エスカレーターより積極的に階段を利用する。

普段から、歩きやすい靴を履く。

コピーとり お茶くみなど、人に頼まず自分で動く。

わざと遠い駐車場にとめる。

仕事の合間に首・肩・手足のストレッチ。

バス・電車の待ち時間や電車内で座らない。

吊り革に掴まったまま、両足のかかとの上げ下げ運動で筋力アップ。

いつもより早足で、歩幅を広くとって歩く。



熱中症に注意してください！

熱中症は、高温の場所などで体温調節機能が働かなくなり、体の水分・塩分などのバランスが崩れた状態で、死に至る可能性もあります。運動時だけでなく、日常でも注意が必要です。

適切な予防と、症状・応急処置を覚えておきましょう。

熱中症予防のポイント！

暑さを避ける (帽子・日傘を使用、日陰を歩く)

服装を工夫 (吸水性の良い下着、襟元は緩く、黒い服は避ける)

こまめに水分補給 (のどが渇く前に水分・塩分補給、アルコールは控える)

急に暑くなる日に注意 (梅雨明け、久しぶりの屋外作業)

個人条件を考慮 (脱水、朝食抜き、高齢、幼児)

熱中症になったときは

めまい、立ちくらみ、大量の汗、こむら返り

初期の症状です。スポーツドリンク等で水分・塩分を補給してください。

頭痛、吐き気、体のだるさ、力が入らない

重症化し始めています。涼しいところで足を高くして休み、水分・塩分を補給してください。

けいれん、失神、呼びかけに対し反応がおかしい、まっすぐ歩けない、体に触ると熱い

危険な状態です。すぐに救急車を呼び、救急隊到着まで氷などで体を冷やしてください。

塩分も補えるスポーツドリンクがおすすめ！



**その他お気軽にお問い合わせください。

岡崎市保健所 健康増進課 健康増進班 (TEL 23 - 6639) **

保健所ホームページ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/menu3394.html>

