

暑さに備えた身体づくり (暑熱順化のための一つの方法)

運動で汗をかく

- 暑くなり始めの時期から、「**やや暑い環境**」のもと「**ややきつい**」と感じる強度で、**毎日30分程度**の運動（ウォーキング/ジョギング等）を、1週間以上行い、**発汗により身体を暑さに慣らす**
- 運動時の**水分補給**を忘れず、無理のない範囲で行う
- シニアには、**インターバル速歩**を推奨
→「早歩き3分+ゆっくり歩き3分」を**1日30分、週4回程度**の継続が望ましい
- 日頃から**有酸素運動を習慣化**
 - ・暑さに強い身体づくりになる
 - ・健康増進にもなる
 - ・認知機能低下予防にもなる

汗腺の働きを良くする

- 40℃位の**ぬるめのお湯**で、10分～20分程、**半身浴**を行い、しっかりと汗をかく
- サウナや岩盤浴も汗腺の働きを良くする
- 水分補給**を忘れずに行う

【ご注意】

- ①運動や入浴を止めたり、②気温が低い日が続くと、**暑熱順化効果は低下または無くなる**

からだの水分の割合

- シニアは、からだの水分の蓄えが少なくなっている
 - シニアは、のどの渇き&暑さを感じにくくなっている
- ⇒ 若い時に比べて、水分補給が遅れ、脱水になりやすい!

危険を予知した防衛行動をとらないと、テレビの千コちゃんに、「Don't sleep through life!」と叱られます。

尿・汗・吐く息
1日、1.0~1.5ℓ
水分を失う

赤ちゃん
70~80%



おとな
約60%



シニア
約50%

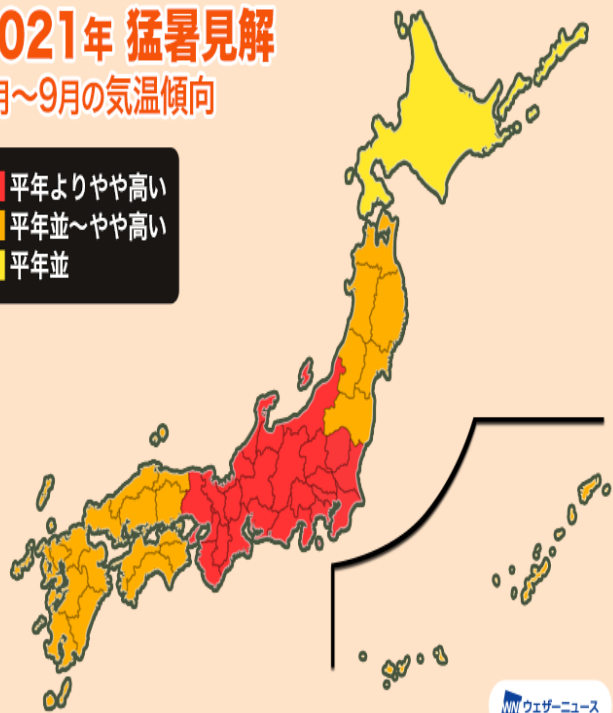


令和3年 3カ月予報

6月1日、ウェザーニューズが「猛暑見解2021」を発表

2021年 猛暑見解 7月～9月の気温傾向

- 平年よりやや高い
- 平年並～やや高い
- 平年並



- 今年7月～9月の気温（東京）は、平年よりやや高い予想
- 暑さのピークは、7月下旬と8月下旬
- 太平洋高気圧とチベット高気圧の張り出しが重なるタイミングでは猛暑の見込み
- 7月は、梅雨明け後、夏空が広がって暑さの厳しい日が多くなりそう。特に7月下旬は晴れて暑い日が多い
→身体が暑さに慣れていないため暑さ対策をしっかりと行う！
- 8月は、晴れて厳しい暑さの時期と涼しい時期がありそう。
 - ・ 8月上旬は雲が多く涼しい時期に
 - ・ お盆シーズンは熱中症に注意！
- 8月下旬から9月上旬にかけて、晴れて残暑が厳しくなりそう
- 9月は、秋のお彼岸の頃までは残暑が厳しくなりそう。
下旬以降は、秋の気配を感じられそうだが、台風や秋雨前線の影響で、蒸し暑くなる日もあるため、体調管理に注意！