

お家で出来るトレーニング&ストレッチ番外編 夏こそ「公園」でのんびり分割ウォーキング ～「夏バテ」「熱中症」「冷房病」対策のウォーキング法!!～



ファンズスポーツクラブ宮前は「宮前区内の公園で区民の皆さんと一緒に楽しく元気になる!!」をスローガンに「宮前パークプロジェクト」という事業をおこなっています。この猛暑を乗り切るためにも宮前区内の「公園」をうまく活用しましょう!!

年々暑くなる夏。熱中症などが怖いけど運動を全くしないと筋力も落ち、体力低下で不健康になってしまいます。せめてウォーキングだけでもおこなって、夏バテ予防したいけれど「どうしたら良いの?」と思っている方も多いのではないのでしょうか? ウォーキングは上手に出来れば「自律神経を整えられる」「汗をかき体温の調整機能を高められる」「血流をアップさせクーラー病対策になる」など、積極的に取り入れていただきたい健康法になりますが、気軽にできるため「ウォーキングもスポーツだ」という事をついつい忘れがちです。他のスポーツ同様、夏場のウォーキングは、注意を怠れば危険も伴います。うまく日陰を活用しておこなって欲しいのですが、木々の陰がある公園はオススメのスポットです。今回は夏のウォーキングで特に注意したいポイントについてご紹介します。

～夏のウォーキング対策～

01 水分補給

熱中症予防には水分摂取はとても重要です。「のどが渇いた」と感じた時には、身体の中では既に水分が不足しています。のどが渇いていなくても「10分に1回」など時間を決めて、積極的な水分補給を行いましょう。また大量の汗をかいた場合は、水では体内のミネラルバランスが崩れ、逆に深刻な状態になってしまうことも。水に、少量の塩分やお酢、果汁などを加えると良いでしょう。水分補給にはスポーツドリンク・経口補水液といった塩分や糖分を含むものが効果的ですが、市販のスポーツドリンクは意外と糖分が多いので、糖分を控えたい人は気をつけて!



02 日焼け止め

皆さんがよく目にする「SPF」という値。SPF1で20分～25分程度、紫外線を防ぐことができると言われます。当然SPF値が高ければ高いほど日焼け止め効果は上がりますが、その分肌に負担がかかったり、専用のクレンジングが必要な場合もあります。日常生活ではSPF10程度、軽い屋外スポーツならSPF20程度で十分とされますので、ご自身のウォーキング時間、時間帯などで適度な値を選びましょう。



03 UVカットの衣類

衣類は、素材が薄い物より厚い物、色の薄い物より濃い物の方がUVカット効果は高くなります。最近では、UVカット効果のあるウェアも多く販売されていて、「UPF」という衣類の紫外線防止指数で強さが表示されていますので参考にしてみてくださいいかがでしょうか?



04 サングラス

身体は紫外線を防御していても、目に紫外線が当たると身体の中でメラニン色素が反応して、身体の日焼けにつながります。眼のタンパク質が傷つき炎症の要因にもなるので、UVカット効果のある眼鏡もしくはサングラスを装着した方が良いでしょう。



05 時間帯

紫外線が一番多い時間帯は、10時～15時頃となります。その時間帯の紫外線量は1日の紫外線総量の半分以上。さらに、この時間帯に15分間に浴びる紫外線量は早朝や夕方の方の3時間分に相当すると! 生活スタイルとして可能であれば、この時間のウォーキングは避けた方が無難かもしれません。

～夏のオススメウォーキング法～

①スピード

夏場はあまりスピードを上げ過ぎると、思わぬ体温上昇につながります。普段からトレーニングをしている方以外は、無理せず、スピードを調整しましょう。話しながら歩けるスピードから少し汗ばむくらい、時速6 km以下での健康ウォーキングがオススメです。

②時間・距離

ウォーキングなどの有酸素運動は、20分以上続ける事で糖類と脂質の使用される割合が変化し、脂肪燃焼効果が高まります。しかし近年、この時間は連続でなく1日の中で分割しても大丈夫との報告もあります。そこで、暑い夏は、朝と晩に10分づつ続けてみるのはいかがでしょうか? 約1 kmのコース、つまり片道500mの目標地点を決めて、家から往復するだけなら気軽に続けられます。夏のウォーキングは、1回あたり20分程度の時間を目安にすると良いでしょう。体力に自信がない人は、1回あたり10分程度でも構いません。

③コース

ご自身でコースを選べる環境にある人にオススメしたいのが、土の路面や木陰です。日中、土の地面は、アスファルトの路面よりも10度程温度が低いので、足裏の不快な暑さが防げます。また木陰は、樹木から放出される水分で、同じ日陰でもビル陰より体感温度が低く快適です。

宮前“食”物語 ~MIYAMAE FOOD STORY~

暑い夏を安全に乗り切るために ～塩分補給のポイント～

年々暑さが厳しくなっています。暑い夏を安全に乗り切るためのポイントと対策をご紹介します。「熱中症対策は塩分補給が大切」と言われますが、3食きちんと食事をしていての方は、必要な塩分はすでに摂取されています。したがって、熱中症予防のために日常的に塩分を増やす必要はありませんが、炎天下での作業や運動などで大量の汗をかいた場合には、水分とともに失われた塩分を一時的に補う事が大切です。

塩分補給のポイント

塩分の適量(男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満)を心がけ、3食きちんと摂るようにしましょう。

自宅など屋内ではこまめな水分補給を基本に、炎天下の屋外活動などでたくさん汗をかいた場合は必要な塩分を補います。熱中症予防のために日常的に塩分を増やすことは必要ありません。あくまでも失った塩分量を、一時的に補うようにする事がポイントです。

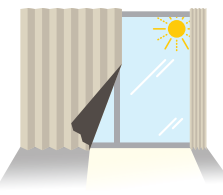


塩分補給の対策

①高温環境を避ける

◎屋内

エアコンや扇風機を使って送風し、室温を適温まで下げ、遮光カーテンなどで直射日光を避けましょう。



◎外出・運動時

日中を避け、早朝や日没後の比較的気温が下がる時間帯を選びます。外出時は帽子や日傘、衣類で頭や顔、首元を覆い、特に太い血管が通る場所である首・脇の下を冷やすことが有効です。環境省の暑さ指数、「熱中症警戒アラート」や「熱中症特別警戒アラート」を確認する習慣をつけて、アラート発表日は外出・運動の中止を心がけてください。



②状況によって起こる2つのタイプ

①日常生活で起こる熱中症(非労作性熱中症)

主に家の中などで、高齢の方や持病がある方に多く起こります。

★原因: 加齢や病気のため「汗をかきにくく熱が逃げない」、「喉の渇きを感じにくい」状態になるため、気づかないうちに脱水が進みます。
★対策: 3食きちんと食べていれば、特別な塩分補給は不要です。しかし、喉が渇いていなくても時間を決めてこまめに水分(水や麦茶など)を補給しましょう。また、就寝中の熱中症予防のために寝室の空調と、就寝前のコップ1杯の水分摂取を心がけましょう。

②激しい運動や仕事で起こる熱中症(労作性熱中症)
炎天下での屋外作業や、スポーツ中に多く起こるタイプです。

★原因: 大量の汗をかくことで、水分と一緒に体内の塩分も急激に失われます。

★対策: 大量の汗をかいたときや、そうなることが分かっている場合は、水分と同時に塩分の補給も行いましょう。ただしスポーツドリンクには500mlあたり食塩約0.5g、水分と塩分のバランスを医療用に調整した飲み物(経口補水液*)には500mlあたり食塩約1.5gと塩分が多く含まれていますので、これ



らは「たくさん汗をかいたときの一時的な水分と塩分補給」として飲みましょう。

*消費者庁・経口補水液(けいこうほすいえき)について(右二次元コード)



③「朝食」をしっかり、3食バランスよく食べる

熱中症予防の基本は食事です。3食きちんと食べることで、食べ物に含まれる水分や、健康を維持するために必要な最低限の塩分・栄養素を自然に補給できます。特に日中の暑さに備えるためには「朝食」をしっかり摂ることが大切です。



④夏野菜の摂取を心がけよう

暑い場所に長時間居ると、大量の汗をかき食欲は低下し、水分ばかりを摂りがちになります。ビタミン、ミネラルの補給摂取が必要です。夏野菜には体を冷やす効果や熱中症対策として必要な栄養素が多く含まれます。暑すぎる夏を乗り切るために夏野菜を摂取しましょう。キュウリ、トマト、パプリカ、トウモロコシ、ゴーヤ、茄子、オクラ、みょうがなど。また、切り干し大根もビタミン、ミネラルが豊富です。適切に料理に利用しましょう。夏の果物と言えばスイカですが、90%は水分と言われています。みずみずしさの中にも多少の糖分やカリウムも含まれていますので暑さに疲れてしまった体の疲労回復に期待できます。適切な夏の食事を心がけてください。



●参照: 日本高血圧学会

●文・レシピ・写真: 栄養士みやまえ応援団



切り干し大根・レンチンで簡単料理

- ①切り干し大根はさっと洗って30分程水で戻す
- ②油揚げとにんじんは細めのせん切りにする
- ③30分程たったら、切り干し大根の水分を絞る
- ④絞った切り干し大根とにんじん、油揚げ、出し汁調味料を耐熱容器(大きめの丼の食器でも良い)に入れる
- ⑤ラップを軽くかけ電子レンジ500wで5分加熱
- ⑥取り出してよく混ぜ、再度レンジに入れて500wで4分加熱*

*切り干し大根や人参の硬さ具合で加熱時間を追加してもよい

★電子レンジの温め時間の算出方法

表示されたワット数×表示された時間÷使用するレンジのワット数

◎栄養成分表示(1人分当り)

エネルギー 65kcal たんぱく質 1.8g 食塩相当量 0.9g

材料(4人分)

※多めに作って作り置き!!

- ・切り干し大根: 30g
- ・にんじん: 50g
- ・油揚げ: 1枚
- ・出し汁: 100cc
- ・みりん: 大さじ1.5
- ・酒: 大さじ1.5
- ・しょうゆ: 大さじ1.5
- ・ごま油: 小さじ1



きゅうりと竹輪とみょうがの酢の物

- ①きゅうりは2mm程度の輪切りにして、塩少々を振りかけしばらく置き、水分を絞る
- ②ちくわは2mm程度の輪切り、みょうがは薄い輪切りにする
- ③ボウルにすりごま、酢、砂糖、塩を入れてよく混ぜる
- ④水分を絞ったきゅうりとちくわとみょうがを加えてよく混ぜる

※①で振りかける塩の量により④に加える塩の量は調整する

材料(2人分)

- ・きゅうり: 1本
- ・ちくわ: 1本
- ・塩: 少々
- ・みょうが: 1本
- ・すりごま: 大さじ1
- ・酢: 大さじ1.5
- ・砂糖: 大さじ0.5
- ・塩: 小さじ1/4

◎栄養成分表示(1人分当り)

エネルギー 38kcal たんぱく質 2.1g 食塩相当量 0.6g



自宅がもたらす健康被害 シックハウスって知っていますか？

一般社団法人住まいあんしん機構で代表理事をしている布目実です。ラジオ日本で毎週日曜日の朝8時10分から「住まいのトラブルバスター」という番組にレギュラー出演し皆さんに「住まいの情報」を毎週お届けしています。

「誰もが安心して住み続けられる社会」を目指し、住まいに関する情報格差をなくすために無料セミナーを行ったり、制度改善に向けて活動しています。

新築やリフォームを行ったすぐ後に、「めまいや頭痛、吐き気などの体調不良になった」という話を聞いたことはありませんか？これは「シックハウス症候群」と呼ばれる現象で、建材や接着剤に含まれる化学物質が主な原因とされています。日常生活を送る家で健康被害が起こってしまうなんて…。今回は、そんな「シックハウス症候群」について解説します。



シックハウス症候群って何？

シックハウス症候群とは、建材や家具、内装材などから放散される揮発性有機化合物などの化学物質が原因で、居住者の健康に様々な不調を及ぼす状態を指します。エネルギー効率の高い家を目指して高気密・高断熱化が進んだ現代の住宅において、換気不足と相まって室内空気中の化学物質濃度が高まり、社会問題となりました。日本では、2003年7月に建築基準法が改正され、有害物質とされるホルムアルデヒドやクロルピリホスの使用制限や24時間換気設備の設置義務化などが盛り込まれた法律に改正されました。一定の基準は設けられましたが、いまだにシックハウス症候群に悩まされるケースは存在し、建設に携わる者には継続的な対策が求められています。

化学物質はどんな所で使われている可能性があるの？

主に以下の建材や仕上げ材、施工材料に含有されています。

- ◎合板、パーティクルボード、MDFなどの木質系建材（接着剤）
- ◎フローリング材（接着剤、表面加工剤）
- ◎壁紙（接着剤）
- ◎断熱材
- ◎塗料、ワックス
- ◎接着剤、シーリング材



これらのものは家の中のいたる所に使われている可能性があります。

どんな化学物質があるの？

◎ホルムアルデヒド

接着剤、塗料、合板、パーティクルボード、繊維製品の防腐剤などに広く使用されています。目や鼻、喉への刺激症状の他、発がん性も指摘されており、特に注意が必要です。

◎トルエン・キシレン

塗料、接着剤、インク、溶剤などに含まれる有機溶剤です。中枢神経系への影響があり、頭痛、めまい、吐き気などの症状を引き起こすことがあります。



◎クロルピリホス

かつては木材の防腐剤やシロアリ駆除剤として使用されていましたが、神経毒性が強く、現在は建築基準法により原則使用が禁止されています。現在では使用されていない物質ですが、過去に建てられた建物で残留している可能性もあります。

さらに化学物質だけでなく高湿度によるカビやダニの発生もシックハウス症候群の症状を悪化させる要因となります。カビやダニはアレルギーの原因となり、化学物質による刺激と複合的に作用することでより深刻な健康被害を引き起こす可能性があります。

シックハウス症候群にはホルムアルデヒドなどの刺激性の化学物質によって引き起こされる「目の痛み、かゆみ、充血、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、喉のイガイガ感、咳、声枯れ」や、トルエンやキシレンなどの有機溶剤が原因で起こる「頭痛・めまい・吐き気」、さらにはかゆみ、湿疹、赤み、乾燥肌、アトピー性皮膚炎の悪化

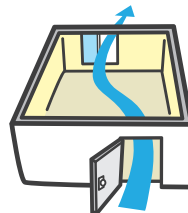
といった皮膚の異常などの症状もあり、その症状は多岐にわたり個人差が大きいことが特長です。

さらに睡眠障害や倦怠感や疲労感、集中力の低下など、精神的な不調を訴える方もいます。

対策できる事は？

換気の徹底

部屋の2箇所以上の窓を開け、空気の流れを作りましょう。換気扇や機械



換気設備を活用し、天井裏や収納内部を換気可能にすることもオススメです。

家具・生活用品の選定

刺激臭の強い家具や生活用品は避け、防虫剤や殺虫剤など薬品は、正しく使用しましょう。掃除用品も化学物質の発散が少

ないものを選ぶことをオススメします。

これから家を建てたり、リフォームを行う方は建築費だけでなく、「建材」などについても確認することが大切です。長く同じ家に住んでいる方も「換気」を徹底し、家具や防虫剤、殺虫剤なども正しく使用して、自宅における健康被害が少なくなる暮らしを送ってください。



私たち、一般社団法人住まいあんしん機構では、みなさんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイスを365日年中無休で行っています。宮前区で実績のある安心できる塗装会社やリフォーム会社も紹介できますので、お気軽にご相談ください。

布目実

（一般社団法人住まいあんしん機構代表理事）

<https://sumai-anshin.or.jp/>
TEL:0120-351-341

一般社団法人住まいあんしん機構



住まいあんしん機構代表理事・布目実氏がレギュラー出演しているラジオ番組

「住まいのトラブルバスター」

ラジオ日本
(FM92.4MHz・AM1422kHz)
毎週日曜日 8:10～8:30



住まいは「衣食住」と呼ばれる生活の三基本の1つ。しかし、なかなか相談できない住まいの悩み。そんな住まいの問題を一発解決してしまうという番組が「住まいのトラブルバスター」です！

毎週、布目氏が住まいの問題提起をしながら、情報格差がなくなるように色々な情報を届けてくれています。





残されるペットのために...



私達「かわさき高齢者とペットの問題研究会」は川崎市公認「かわさき犬猫愛護ボランティア」の有志を中心に2015年に発足しました。

超高齢化社会に突入した日本で、高齢者のペット飼育に関わる問題が顕在化しています。

私達は「高齢者福祉」と「動物福祉」を切り離しては問題を解決する事は出来ないと考えています。普段から行政における各福祉関係部署、各地域包括支援センター、動物愛護センターなどと協働し、問題の解決に向けた対応と問題を起きにくくするための啓発活動に取り組んでいます。ホームページなどでニュースレターを発信したり、介護職の方向けに高齢者のペット問題に関するQ&Aなども情報提供しています。

「あなたが施設に入らなくてはならない事態になってしまったら...」「転倒したり、持病が急変して突然長期入院する事になってしまったら...」こんな状況が突然



起こってしまうかもしれません。そんな時にペットを飼っている方は、自分の愛犬や愛猫の事が脳裏をよぎるでしょう。

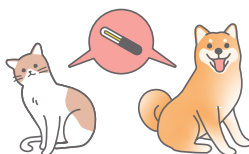
もしあなたが、ペットのそばにいてあげられない状況になったらどうしますか?

ペットは法律上ではあなたが所有する「財産(動産)」です。他人が勝手にペットの処遇を決める事は出来ません。いざという時、ペットの命を守る事が出来るのは、あなたの「意思」だけなのです。

“いざという時”に備えた準備を始めるのに早すぎる事はありません。ペットの命のバトンをつなぐ方法を決めておきましょう。ペットが取り残されないためには3つのポイントがあります。

①ペット情報ノートをつくる

ペットの種類、名前、生まれた年、鑑識番号(犬の場合)、性格や癖、不妊去勢手術が済んでいるかどうか?、投薬の有無、マイクロチップ番号、かかりつけの動物病院な



どをまとめておきましょう。ペットの世話を頼んだり、譲渡する際に役立ちます。

②ペットの未来を考える

あなたに何かあったら、ペットは生きていきません。ペットを飼うことは命を預かることです。ペットの後見人制度やペットのために遺産を残す方法、老犬・老猫ホームなどの手立てもあるので調べてみましょう。

③早期に相談する

「不衛生な環境にたくさんの猫がいる」「飼い主が亡くなり犬が取り残された」「飼い主が施設に入る事になり、ペットをどうしてよいか分からない」

どれも珍しいケースではありません。事が起きてしまってからでは、簡単に解決しません。いざとなれば誰かがなんとかしてくれるというわけではありません。早期にまわりに相談しましょう。そして、解決する方法をいっしょに考えましょう。

●協力:かわさき高齢者とペットの問題研究会

宮前区で健康に!!宮前区で元気に!!宮前区で笑顔に!! 「平均寿命ナンバーワンを一緒に目指しましょう!!」



皆さんは5年に1回厚生労働省が「生命表」というものを作成していることを知っていますか?都道府県・指定都市単位の「都道府県別生命表」及び市区町村単位の「市区町村別生命表」というものがあります。現在公表されている最新の令和2年(2020年)発表の「市区町村別生命表」で日本一平均寿命が長いと公表されたのは男女ともお隣の「川崎市麻生区」で『男性84.0歳・女性89.2歳』です。ちなみに宮前区は『男性82.6歳・女性88.5歳』で、全国値『男性81.5歳・女性87.6歳』よりは高い結果になっています。しかし、前回発表の平成27年(2015年)では宮前区は男女ともに10位(『男性82.4歳・女性88.4歳』/全国平均『男性80.8歳・女性87.0歳』)でしたが、今回はTOP50にも入っていません。宮前区周辺の区を見ると、男性では1位川崎市麻生区、2位横浜市青葉区、8位に横浜市都筑区が入っており、女性も1位川崎市麻生区、13位横浜市青葉区、16位に横浜市都筑区とベスト20内に近隣の区が入っています。宮前区は「平均寿命」で日本一を目指せる可能性があるエリアです。「健康寿命」を伸ばしていくためにも、ファンズスポーツクラブ宮前は、当誌「宮前いきいき通信」だけでなく、デジタルメディアとして「宮前スポーツ.net」などで宮前区医師会・薬剤師会や栄養士みやまえ応援団などから情報をいただきながら、宮前区ならではの「健康」や「スポーツ」情報を発信するプロジェクト「宮前健康スポーツステーション」事業を行っています。この事業は「令和8年度神奈川県スポーツによる地域活性化補助事業」としても認定されました。(右二次元コード参照)是非ご活用ください!!



プロジェクトについて



宮前スポーツ.net

宮前いきいき通信配架場所

●宮前区役所 ●宮前区役所向丘出張所 ●宮前市民館養生分館 ●宮前図書館 ●宮前スポーツセンター ●宮崎台駅 ●鷺沼駅
●宮前区社会福祉協議会 ●平いこの家 ●鷺ヶ峰いこの家 ●白幡台いこの家 ●野川いこの家 ●有馬いこの家
●宮前老人福祉センター ●フレンド神木地域包括支援センター ●レストア川崎地域包括支援センター ●鷺ヶ峰地域包括支援センター
●富士見プラザ地域包括支援センター ●アリーノ ●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局 ●バンビーノ薬局
●どんぐりクリニック ●みやびクリニック ●宮前平内科クリニック ●菅野耳鼻咽喉科 ●宮前平いわみ眼科 ●宮前まちの整骨院
●エイド宮前平整体院 ●薬樹薬局(梶ヶ谷・鷺沼2号店・宮崎台・馬絹・宮前平・宮前平2号店・土橋・鷺沼春待坂) ●スカット整体
●サギヌマスイミングクラブ宮前平 ●サギヌマスイミングクラブ鷺沼 ●アルゴスポーツ宮前平 ●宮前平整形外科クリニック
●パワーライフスタジオ ●FSC宮前クラブハウス

配架していただける施設やお店がございましたら、右記までご連絡いただければ幸いです。

宮前いきいき通信 第25号

発行元:NPO法人ファンズアスリートクラブ

編集部:ファンズスポーツクラブ宮前

川崎市宮前区神木本町5-1-17

TEL:070-6401-9223 FAX:044-872-8641

MAIL: postmaster@funssports.com

<https://www.fscmiyamae.net>