

いつでも気軽に

## カラダがほぐれ、元気になる体操②

順天堂大学名誉教授、日本フェルデンクライス協会会長 武井 正子

### 梅雨明けから熱中症に気をつけましょう

熱中症は、カラダがまだ暑さに慣れていない7月中旬から、梅雨が明けて、急に気温が上昇した高温多湿、無風状態の日の午後に多く発生しています。カラダには体温などを一定に保つ働きがあり、気温が高くなると、汗を気化させ、体温を下げようとしますが、湿度が高いと汗が乾かず、だらだら流れ出るため、血液中の水分や塩分が失われ、だるさやめまい、けいれん、頭痛など熱中症の症状があらわれ、時には、生命の危機にさらされることもあります。体調がすぐれない時は、外出や戸外での作業をさけるようにしましょう。今年は節電の影響で、冷房・除湿器が使えなくなるかもしれません。特に高齢者や乳幼児は、環境への適応が難しく、室内や車の中でも熱中症にかかります。室内は、風通しをよくし、日よけ対策をしましょう。また、熱帯夜が続くと、就寝中にも熱中症になりかねません。トイレに行く回数が増えるからと、水分の摂取を極端に控えるのは危険です。熱中症の予防には、のどの渇きを感じる前に水分補給をし、脱水状態にならないようにすることです。汗の量が多いと思ったら、スポーツドリンクなどで塩分を補給するようにしましょう。気分が悪いと感じたら、早急に近くの人に連絡し、医師の診察を受けることが大切です。

### 血行をよくし、足腰の衰えを予防する体操

暑いからと冷房の効いたところでじっとしていると血行が悪くなるだけでなく、足腰が弱り、転びやすくなります。1日に2～3回、軽く体操をし、足腰の衰えを防ぎましょう。

\*まず、両手をあげて大きく伸び上がり、深呼吸。

準備：①②③とも、椅子の背に両手をおいてよい姿勢で立つ。



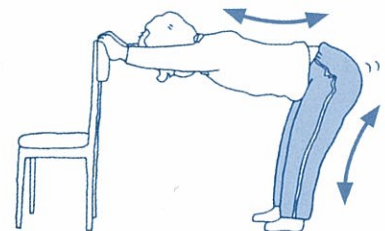
#### ① かかとの上げ、下ろし

息を吸いながらかかとを上げて、お腹とお尻を軽く引き締める(1, 2)。息を吐きながらトンと下ろす(3, 4)。以上8回繰り返す。



#### ② 脚の後ろのストレッチ

左足を大きく後ろに引き、右膝を曲げる。かかとを床に押し付けて、左脚の後ろを引き伸ばす。自然の呼吸でそのまま10秒。左足を元に戻す。以上交互に各4回繰り返す。



#### ③ 背中から腰のストレッチ

椅子の背に両手をおき、椅子から離れて上体を倒す。腰を後ろに引き、息を吐きながら肩、背中、腰、脚の後ろを引き伸ばす。そのまま10秒。ゆっくり起き上がる。以上2回繰り返す。

\*最後に両手をあげて大きく伸び上がり、深呼吸。

インターネットで「ほぐれる体操」を検索すると、久光製薬のサイトで画像を見ることができますので、参考にしてください。