

元気はなまき！ 湯のまちだより

Vol. 1 令和7年6月発行
花巻市福祉部長寿福祉課

湯のまちホット交流事業は、介護予防意識向上や健康増進を図ることを目的とした事業です。

これからの季節、十分に水分をとって気を付けていても、体調を崩してしまう方もあります。今のうちから、熱中症になりにくい体づくりをしておきましょう。

筋肉量が減ると熱中症になりやすい！？

体の中で最も大量の水分を蓄えているのは筋肉です。筋肉の重さの約7割が水分です。そのため、運動不足や生活が不活発になることで筋量が減ると、体に水分をためておくことができなくなります。

また、日頃から適度に体を動かし、汗をかくことで汗腺が鍛えられ、体温調節がしやすくなります。背中や足などの大きな筋肉を動かして筋肉量を減らさないことが大切です。バンザイや、足踏み、スクワットなども簡単にできる運動です。

しっかり食事を3食とり、水分やミネラルを補給することも大切です。食事のポイントは裏面をご覧ください。

〇〇〇 おすすめ運動 〇〇〇

かかとを上げる運動

- ①肩幅くらいに足を広げて立ちます。
 - ②かかとをゆっくり上げ下げします。
可能な範囲で、10～30回程度繰り返します。
 - ③膝を伸ばす・お尻を引き締める・お腹をへこませるように力を入れます。
- ※立つことが大変な方は、つかまつたり、椅子に座って行いましょう。



1・2・3・4で上げ、
5・6・7・8で下げる。
声を出して数えながら
行いましょう。



〇〇〇



耳の聞こえ 気になっていませんか？

耳が聞こえにくくなってきたと感じる方も多いのではないのでしょうか。

難聴になるとコミュニケーションが苦手になったり、人のお付き合いがおっくうになったり、外出を控えているうちにそれらへの意欲が低下したり、さまざまなマイナスな影響があると考えられています。

海外の研究では、難聴が認知症の危険因子の一つであることがわかり、聞こえにくさへの対応が、認知症の発症や予防に影響を与えることが示されました。

これまでの生活習慣などの影響によるもののほか、中耳炎や耳垢のつまり、お薬の副作用などが原因の場合もあるそうです。気になる方は、医療機関に相談してみましよう。

熱中症予防は食事が大事

食事をしっかり食べることによって、水分やミネラルの補給にもなります。また、代謝がよくなることで汗も出やすくなるため、体温を下げる効果も期待できます。しっかり食事を摂って、これから暑い時期を過ごしましょう！



意識して摂りたい栄養素

カリウム

体内のカリウムが不足すると、脱水症を起こしやすくなります。汗と一緒にカリウムも失われていくので、日頃から意識してとりましょう。

※ 腎機能が低下している方は、医師の指示に従いましょう

ビタミンC

ビタミンCは、ストレスへの抵抗力を高めるといわれています。「夏バテ」予防のためにも、積極的にとるようにしましょう。

ビタミンB₁

糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に役立ちます。夏はそうめんなどの炭水化物に偏り、ビタミンB₁が不足しがちに。意識してとりましょう。

多く含まれる食品

野菜、果物、海藻類
豆類 など



夏野菜は、水分もカリウムも豊富なので特におすすめ！

果物、野菜、いも類



豚肉、豆類、うなぎ
など



運動や栄養に関する出前講座も随時受付しております！

花巻市福祉部長寿福祉課 ☎ 22-0031 (直通)