

# 暑さに負けない身体をつくろう！！

皆さん、今年は例年に比べ暑い日が続いていますね。暑さに負けない身体をつくるためには、日々の運動が大切です。しかし、何の対策もなしに運動を行うと、脱水症状や熱中症をおこすリスクが高まります。そこで、安全に運動をするための対策をいくつか紹介します。

## 1、運動に最適な温度

運動を行う際の最適な気温は、トレーニングの内容にもよりますが、だいたい26℃～28℃とされています。夏場は室内で冷房をつけて運動を行うと良いでしょう。ここで注意していただきたいのが、冷房の設定温度を28℃に設定していたとしても、必ずしも室温が28℃になるとは限りません。そのため温度計を使用し、正しい室温を把握して運動を行いましょう。

まずは環境づくりから！！



## 2、水分補給をこまめに

冷房をつけていても運動を行うと汗をかきます。脱水症状にならないためにも、こまめに水分補給をすることが大切です。特に高齢者の方であればのどの渇きを感じにくいいため、のどは渇いていなくても水分を摂るようにしましょう。

汗をかいたら塩分も！！



## 3、汗をかく習慣を身につける

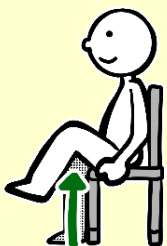
汗は体温を下げるために出ているもので、それ自体が暑さの対策になります。しかし、高齢者の方は汗が出にくくなっています。そのため、熱を周囲に逃がすことができません。汗をかきやすくするためには、日々の運動習慣が大切になってくるのです。

上手に汗をかこう！！



### ～運動をしてみよう～

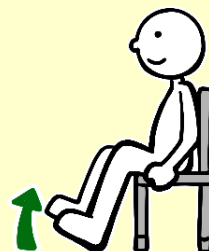
今回は座ってできる運動を4つ紹介します。これらの運動を先ほど紹介した温度の調整、水分補給に注意しながら行ってみましょう。簡単にできるという方は立ってやってみましょう。



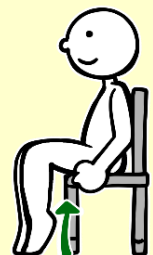
もも上げ  
10回×3セット



膝のぼし  
10回×3セット



つま先上げ  
10回×3セット



かかと上げ  
10回×3セット