

気分が落ち込みがちな梅雨を乗り切りましょう!!!!

ジメジメ不快な梅雨の季節になると、「体がだるくて重い…」 「肩こりがひどくなる…」 「気分が落ち込む…」 といった、病院に行くほどでもないけれど何となく辛い不調症状でお悩みの方が増えてきます。



体の不調まで感じなくてもジメジメして気分が乗らなかったり、自宅にカビが発生したり、ダニが出たりなどなんとなく気持ちの良くない方も多いのではないのでしょうか?

雨が続いて外出の機会が減ったり、過去に意を決して外出したら転倒してケガをしてしまったという経験がある方もいらっしゃるかもしれません。

今回の「宮前いきいき通信」は、そんな梅雨を乗り切るための情報をたっぷり紹介しています。

梅雨時、天気が悪くなる前に「ひざが痛い」「古傷がうずく」といった症状を訴える人が増えるというのを耳にしたことはありませんか? 低気圧が近づくと関節痛、神経痛や腰痛が悪化し、移動性高気圧が通過すると喘息発作が増えるなど、昔から気圧の変化が我々の体に影響を及ぼすことは、一般的に知られています。このような“気象の変化”により症状が出やすい病気を総称して「気象病」と呼び、“天候の変化”により現れたり、強くなる痛みには「天気痛」という名前がついていて、科学的にも研究されています。

気圧が低下すると、体はその変化に順応しようとするため血圧と心拍数が上昇します。血圧や心拍数の上昇は交感神経優位の状態と考えられ、交感神経の活



動が活発化することにより、血管収縮あるいは副腎髄質からのアドレナリン放出などが“痛覚受容器”や“冷受容器”の反応を高め、痛みが増すと考えられます。ただし、気圧がしばらく一定に保たれていると血圧、心拍数は落ち着き、痛みもおさまります。また、気圧の変化よりも反応はゆるやかですが、気温の低下によっても、血圧と心拍数が上昇することがわかっています。

気圧や気温が日々変動しやすい「梅雨時期は痛みが増強されやすい」シーズンといえます。食事・睡眠などをしっかりと、運動により梅雨に負けない体づくりをしましょう。

今回は宮前平駅前バスロータリー側のビルにある“エイド宮前平整体院”の木下先生に「梅雨対策トレーニング&ストレッチ」と関節痛対策を教えてくださいました。是非参考になさってください。

●文責:編集部

宮前健康リレーコラム Vol.10 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
だるい梅雨を乗り切りよう!
シニアの梅雨対策

梅雨の時期になると、膝などの節々が痛くなる、頭痛、肩こり、腰痛が辛くなる、体がだるい、などを訴える患者様が増えてきます。気圧の変化によって神経が刺激され痛みを引き起こしやすくなったり、湿度の増加によって関節内の水分量が増えることにより関節の痛みが生じる可能性があると言われてます。梅雨の時期には湿気や気圧の変化が多い為、関節痛の症状が悪化することがあります。今回は関節痛予防の簡単な運動と対策をご紹介します。

①太ももの前の筋肉を鍛えましょう

太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)が衰えると膝に負担が掛かりやすくなります。大腿四頭筋には4つの筋肉があり、その中でも内側広筋を意識して行いましょう。



- ①足を伸ばして床に座り、膝の下に丸めたタオルを入れます。
- ②体は動かさずに膝を床に押し付けるように力を入れます。この時に内側広筋(赤い部分)に力が入っていることを意識してください。この運動を1日に10回3セット行いましょう。

②太ももの後ろをストレッチしましょう



- ①椅子に座り、片足を伸ばしつま先を上げ背筋を伸ばします。
- ②伸ばしている足の太ももの後ろが伸びるのを感じるまで上半身を前に倒します。伸びているのを感じたら20秒キープしましょう。

梅雨の関節痛対策

梅雨の湿気や気圧の変化は、関節痛を悪化させることがあります。対策として、次のことが有効です。

- ①湯船に浸かるなどをして関節を温める。
- ②部屋の換気や除湿などを行い適切な湿度と温度を保つ。
- ③炎症を起こしやすい食べ物の小麦、サラダ油、添加物などを控える。
- ④ストレスを溜め込まないように、自分ができるストレス解消法を行う。

これらのことを意識して梅雨を乗り切りましょう。



「整体×トレーニング×エステ」を1つの場所で! ~エイド宮前平整体院

痛みに対する施術はもちろんのこと、シェイプアップや健康維持にも役立つさまざまなトレーニング、エステ機器や美容整体によるスタイルアップを一つの場所で受けられるワンストップサービスを提供する整体院。私たちは「エイドに関わる全ての人に健康という喜びを届けたい」をスローガンに、地域に根ざした治療院を目指しています。

"どこにいてもよくなる体""こうなりたいのに中々変えられない体"を変えていくためのお手伝いができたらいいなと思い、日々施術を行っています。もしあなたがお体のことでなにかお困りでしたら、ぜひ一度エイド宮前平整体院にご相談ください!



木下 哲郎(エイド宮前平整体院 院長)
エイド宮前平整体院
川崎市宮前区小台2-6-2 ラポールビル2F
TEL 044-856-5600



宮前“食”物語 ~MIYAMAE FOOD STORY~

おいしく食べて、梅雨の季節を 元気に乗り切りましょう!!

雨の日が続くと、なんとなく気分が落ち込んだり、体がだるく感じたりしませんか？これは、気圧の変化や気温差が大きくなることによる自律神経の乱れが一因となっているからです。東洋医学では梅雨の季節の強い湿気を「湿邪」と呼び、病気を引き起こす一つの要因と考えられています。身体の中にも湿気がたまり、特に胃腸に不調をきたし、以下の様な不快な症状がみられる事があります。

- ・頭痛 ・めまい ・倦怠感 ・むくみ ・関節痛
- ・微熱が出る ・眠気に襲われる ・喘息の悪化
- ・胃腸の不調(胃が重い、下痢など) ・食欲減退



●梅雨の季節を元気に乗り切る食事のポイント

①自律神経を整えるために3食しっかり食べる

自律神経のバランスを崩さないためには、規則正しい生活を心がけることが大切です。決まった時間に寝起きして、バランスのとれた食事をして生活のリズムを整えましょう。特に、起床後「朝日を浴び」「朝食を食べること」は、身体と脳を目覚めさせ一日の始まりのスイッチが入ります。朝が苦手な方でも「ごはんと納豆」や「パンに目玉焼き」にヨーグルトや果物を添えるなど、簡単なものから始めてみてはいかがでしょうか？

②必要な栄養素を摂る

梅雨のジメジメや暑さは、食欲低下や汗をかくことで、体力が消耗し栄養素の不足に陥りがちです。不調を解消するには、少量でもバランスのよい食事を食べるようにすることが大切です。特に不足しがちな「たんぱく質」「ビタミンB1」「ビタミンC」の3つの栄養素を意識して摂ることをお勧めします。(表1参照)

★たんぱく質

筋肉や臓器など体を構成するために非常に重要な栄養素です。アミノ酸に分解、吸収された後、たんぱく質に再合成され身体に取り込まれます。良質のたんぱく質は、肉・魚・大豆・大豆製品・卵・牛乳・乳製品に豊富に含まれています。フレイル予防のためにも、これらできるだけ朝・昼・夕の3食均等に摂ることが大事です。



★ビタミンB1

疲労回復に欠かせない栄養素です。食事から摂取した糖質を体内でエネルギーに変えたり、疲労物質を分解する働きがあります。体内に蓄えておくことができず汗とともに排出されやすいので、発汗量が多

宮前区では色々な作物が育てられ、直売所なども多くあります。健康のためにも、「食」のスペシャリストのアドバイスのもと、食生活を見直してみませんか？

今回は、宮前区在住・在勤の栄養士・管理栄養士の団体「栄養士みやまえ応援団」から、梅雨を元気に安全に乗り切るための食のアドバイスです。

多い時期には不足しがちになるので意識して摂りたい栄養素です。

★ビタミンC

暑さや疲労を感じると、副腎からストレスを軽減するホルモンが多く分泌されます。この際、ビタミンCが大量に消費されるため、ストレスが多いと不足してきます。体内で合成できないので、毎日の食事からしっかりとることが大切です。

【表1】

栄養素	食品例
たんぱく質	鶏ささみ肉・豚ヒレ肉・牛モモ肉・マグロカツオ・鮭・納豆・豆腐・卵 など
ビタミンB1	豚ヒレ肉・豚モモ肉・卵・玄米・アボガド など
ビタミンC	赤ピーマン・ブロッコリー・菜の花・小松菜・カリフラワー・じゃがいも・甘柿・いちご など

③胃腸を温め、弱らせないようにする

「この時期を元気に過ごすこと」＝「胃腸を元気に保つこと」と、言っても過言ではありません。特に胃腸を冷やし、負担をかけることは、極力避けたいものです。冷たい飲み物・加糖の飲料水や菓子には気を付けたいですね。甘いものは、身体を冷やすと言われていて、アイス・ジュース・冷えたビールもおいしい季節ですが、飲み物は、なるべく常温の水や湯冷ましがお勧めです。



④疲れて食欲がない時は、クエン酸が効果的

クエン酸は、柑橘類(特にレモンやオレンジ)、梅干し、お酢などに含まれる酸味成分です。さわやかな酸味を持ち、清涼感があることから、食品添加物として利用されることもあります。疲労回復効果に優れ、酸味により唾液や胃酸の分泌が促進され、食欲を増進させます。紅茶にレモンを添えたり、梅干しそのものを少し食べるのもいいですね。

⑤梅雨バテに効果がある食品も積極的に取り入れる(東洋医学の見地から)

東洋医学では、普段食べている食材には、それぞれ特有の性質や効能があると考えられています。梅雨の時期の胃腸を元気にしたり、体内の湿気を排出する食材の一部をいくつか紹介します。(表2参照)

【表2】

胃腸に働く	胃腸を温める	鮭・しょうが・胡椒・山椒・唐辛子
	胃腸を丈夫にする	さんま・白菜・ブロッコリー・じゃがいも・やまいも・きゃべつ・さやいんげん・そらまめ・だいこん
	胃腸の働きを助ける	しそ(大葉)・トマト・梅・しいたけ
体内の湿気を排出する	発汗を促す	しょうが・ねぎ・シナモン
	利尿を促す	きゅうり・すいか・ひじき・さやいんげん・さやえんどう・そらまめ・白菜
夏バテ、暑気あたりに効く	うなぎ・ピーマン・ゴーヤ・トマト	

*これらの食材は、栄養学的に見ても優れた食材ですが、一品に偏り、それほどばかり食べないように注意しましょう。

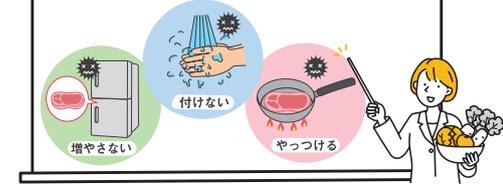
原因となる食中毒は、夏場(6月～8月)に多く発生し下痢や嘔吐、発熱などの症状を引き起こします。食中毒の細菌は、目に見えないほどの小さなものです。



食品に細菌が付くと、室温(約20℃前後)で活発に増殖し始め、37℃から40℃(人の体温程度)で最も増殖します。細菌は湿気を好むため、ジメジメした梅雨の時期には注意が必要です。食品に食中毒菌を付けないように、手洗いや調理器具の消毒をしっかりと行い、食品は室温に放置せず冷蔵、冷凍で適正に保管し、肉や魚などの加熱は十分にいきましょう。

細菌による食中毒予防のための3原則

- ①食中毒菌を食品に『付けない』
- ②食品に付いた細菌を『増やさない』
- ③食品や調理器具に付いた細菌を加熱や消毒で『やっつける』



●さっぱり梅ツナ素麺



- 材料(2人分)**
- ・素麺: 3束(150g)
 - ・ツナ缶(ノンオイル): 2缶(140g)
 - ・トマト: 1玉(120g) ・大葉: 6枚
 - ・ゆかり: 小さじ1/2(1g)
 - ・出汁: 60ml
 - ・醤油: 大さじ1
 - ・みりん: 大さじ2
 - ・梅干し: 1粒(10g)
 - ・ごま油: 小さじ2

- ①素麺を時間通り茹で、水でよく洗い、水気を切った器に盛り付ける。
- ②トマトを1cm角に切り、大葉を千切りにする。
- ③ボウルに軽く水気を切ったツナ缶と②とゆかりを入れ混ぜ合わせる。
- ④梅干しの種を除き細かく刻み、梅干しと出汁、醤油、みりん、ごま油の合わせタレをつくる。
- ⑤素麺の上に③をのせて、④のタレをかけて完成。

※温かい出汁をかけても良い。
※ミョウガを刻んで入れても良い。
※ツナ缶の代わりに豚のしゃぶしゃぶやサラダチキンでも良い。

栄養成分表示(1人分当り)
エネルギー 254kcal たんぱく質 15.3g
食塩相当量 3.1g

気温が上昇するこの季節、 食中毒にも十分に注意しましょう!!

食中毒には「細菌」によるものと「ウイルス」によるものがあります。腸管出血性大腸菌(O157、O111など)やカンピロバクター、サルモネラ属菌などが

●文・レシピ・写真: 栄養士みやまえ応援団
●参考資料:
健康長寿ネット「三大栄養たんぱく質の働きと1日の摂取量」
NHK健康ch「夏に摂取したい栄養素とは?」
根本幸夫著「台所漢方 食材と薬膳手帳」(池田書店)
ウェザーニューズ「梅雨時期の“重なるさ”を予防する食べ物」
安寿「高齢者こそ“季節の変わり目”にご用心を!」
健康製薬「こんな効果も!?色々な効果のあるクエン酸」
厚生労働省ホームページ

バスター矢野の

今できる!! 問題えとせとら

梅雨前に「家のカビ対策」を考えませんか?

一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事をしている矢野克己です。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ているのですが、番組では「バスター矢野」として活動しています。

「安全で安心して暮らすことが出来る住まいの実現」を目指し、無料セミナーや町内会館や自治会館での「防災・減災セミナー」などを行ったり、地域の工務店や塗装会社さんにアドバイスなどを行っています。

もうすぐ梅雨の季節がやってきます。梅雨の時期に気にしなくては行けないものと言えば「湿気対策」と「ダニ対策」です。

マンションやアパートなどの集合住宅や新築住宅に住んで、窓の結露に驚いたという経験はありませんか? 集合住宅は一戸建てよりも気密性が高いため湿度が高くなると結露が発生しやすくなるのです。気象庁のデータによると、2020年東京の相対湿度の年間平均値は71%で、最も低い2月の55%に対して、6月は82%、7月は最も高い89%となっており、梅雨はいかに湿度が高いかがわかります。

◎湿度が高くて起こる問題とは?

湿度が高すぎるころにいると、体全体の発汗がうまく機能しません。発汗がうまく行かないと代謝が悪くなって血液の循環が滞り、体が冷えてしまいます。また、体内に水分や老廃物を貯めてしまうことになり、頭痛や肩こりの症状を起こす原因にもなります。雨が多いと外に出る機会が減るので、湿度の高い家の中に長時間いることになり、自分の体に不具合が起こる原因を自ら作るようになってしまいます。カビなどが発生すると、さらに人体に悪影響

を及ぼします。

◎さらなる問題はダニの発生!?

ダニは、高い湿度で発生・繁殖が活発化する点
が特徴です。梅雨時期や夏場にダニが発生しやすいのは、高温であるのに加えて、湿度の高さも原因となっています。家の中に発生するチリダニはカビ・食べかすに加え、人間から出るフケやアカを食べるのが一般的です。イエダニは普段は屋外で鳥類やネズミに寄生して吸血し、時にはネズミなどを介して家の中に侵入し、人の血液を吸うこともあります。ツメダニやイエダニは、お腹や太もも、二の腕などのやわらかい部分を噛みます。ダニに噛まれたり刺されたりすると強いかゆみや腫れが起きるため、お腹や太ももなどに集中してかゆみや腫れが起きた場合は、ダニが原因と考えてもよいでしょう。ダニの死骸やフンはアレルギーの原因にもなります。ただし、すべての人がアレルギー症状を起こすとは限りません。ダニアレルギーの素因を持つ人にアレルギー症状が起こると言われています。そんな「高湿による健康被害」「ダニによる人体影響」から守るための対策をしっかり行いましょう。

◎簡単にできる梅雨の湿気対策は?

1/換気をする

雨の日には窓を開けるのをためられるかもしれませんが、空気が止まると湿気がこもりやすくなります。屋外よりも室内の方が、湿度が高くなっている場合もあるので、できるだけこまめに換気をしてください。2か所以上の窓やドアを開けると、空気が流れが作りやすくて効率よく換気ができます。室内の適切な湿度は40~60%とされているため、湿度を下げるために除湿機やエアコンのドライ(除湿)機能を活用するのもおすすめです。ドライ機能には「弱冷房除湿」と「再熱除湿」の2種類あり、一般的なドライは「弱冷房除湿」の方で、湿度を下げながら弱冷房で稼働します。弱冷房除湿だと寒いと感じるときには、室温を下げないように冷やした空気を暖め直して湿度だけを下げ「再熱除湿」を使ってみてください。

2/洗濯ものは乾かしてからしまおう

梅雨は洗濯ものが乾きにくい時期ですが、衣類や寝具が乾ききっていない状態で収納すると湿度がますます上がり、においの原因にもなります。衣類は生地によっては吸湿性が高く水分を吸い込んでから収納すると湿気がこもりにくくなります。

3/換気扇を回す

浴室や台所、トイレといった水回りは空気がこもりやすくカビが生えやすいですが、換気扇を回せば効率よく空気の入れ替えができます。窓がない部屋や、押し入れやクローゼットの換気をしたいときも扉を開けて換気扇をつければ空気の流れを作れます。換気扇から遠い場所では、扇風機やサーキュレーターを活用してください。

4/結露は早めに新聞紙で拭く

結露はカビの原因にもなりますので、放置せず水分を早めに拭き取りましょう。吸水性が高く湿度を吸い取りやすく、消臭効果も期待できる新聞紙を使うのがおすすめです。空気がこもりやすいシンク下や押し入れにも丸めた新聞紙を入れておくと、湿気を吸い取ってくれます。

しっかりと湿気対策をして「梅雨でも元気で暮らせる環境づくり」をしてください。

私たち、(社)市民住まい向上委員会では、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。



バスター矢野
矢野克己。一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事。一級塗装技能士、防犯設備士、外壁劣化診断士、雨漏り診断士、一般耐震技術認定者等の資格を持ち、今まで4000軒以上の家を見てきた経験をいかし住まいのトラブル解決にまい進中!!

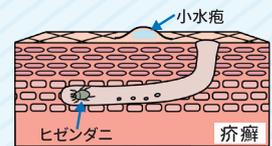
<http://www.ssk-i.com/>
TEL:0120-978-652

一般社団法人市民住まい向上委員会

セルフメディケーションのススメ・梅雨時の皮膚・肌トラブル対策



皆さんこんにちは。あつという間に春が過ぎ、じめじめとした季節になってまいりました。梅雨の時期の湿気はダニやカビの原因になります。ダニの一種には疥癬(かいせん)がありますが、これは人から人へうつりますので、皮膚科での治療が必要です。特殊な抗生物質をその方の体重に合わせて処方され、一度に服用することで効果が出ますので医師の診断から薬局での処方箋調剤がとても重要です。



水虫はカビの一種になるため、この時期とても悪化しやすくなります。家の中では靴下を履いたり、スリッパを利用することや、靴は毎日同じものを履かずに、1日履いたら1日乾かすなどをすると良いでしょう。水虫専用の塗り薬は薬局でも販売していますが、症状によっては受診が必要な場合もあるので必ず薬剤師に相談して選ぶようにしましょう。皮膚の病気にならないためには、普段からのスキンケアが基本です。清潔にすることや保湿をしたりすることで免疫力をアップすることができ、皮膚病にかかりにくくなります。今は特に気になることがなくても、自身の皮膚の状態は時々チェックし保湿などのケアを行うようにしていきましょう。

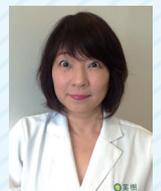


そして皮膚だけでなく、梅雨の時期に体のあちこちに不調を感じる方も多いと思います。中医学では、この時期に次のような症状が出ると言われています。下痢・軟便、頭重、むくみ、食欲不振、体の重だるさ。これらは湿気によって、特に脾(臓)の機能が低下することで消化器症状がでたり、水が体に溜まりやすくなるため、むくみや冷え、全身のだるさにつながり起こります。そこで、薬膳では脾(臓)の元気を補う食材として、さつまいもやかぼちゃ、カブや米などの甘みを感じる食材が良いとされています。また脾(臓)や胃を温める食材として黒砂糖、鶏肉、鮭、生姜、山椒などを取り入れることで、湿を取り除くことができると言われています。脾(臓)は湿気を嫌うため、体から排出したり、巡りをよくするものを取り入れることが大切なんです。

じめじめした季節ですが、上手に薬膳なども取り入れて元気に気持ちよく過ごしていただければと思います。

大貫 ミチ

(川崎市宮前区薬剤師会 会長)
薬樹薬局宮前平2号店
川崎市宮前区小台2-6-6
宮前平メディカルモール1階
TEL 044-870-8925





スマートフォンで色々な天気予報を手に入れよう!! ～テレビの天気予報だけでなく自分に必要な天気予報を～

今回の「宮前いきいき通信」では梅雨の対策について各方面のプロの方々からアドバイスをいただきましたが、一番知りたいことは川崎市宮前区が何時頃からどれぐらいの雨量があるか?だと思います。テレビで「横浜」が晴れマークがついているのに突然雨になってみたり、雨が降ったとしても30分だけ強い雨が降り、その後はずっと晴れていて「あの雨の後なら洗濯物を干せたのに…」なんて後悔したりすることも多々あるはず。最近のスマートフォンアプリは、ピンポイントの正確な情報を教えてくれるだけでなく、紫外線の量や熱中症指数など色々な気象データを表示するものもあります。さらには災害などにも特化したアプリもたくさんあります。基本的な機能に関しては無料で使えるアプリも多いので是非お試しください。



●気圧や紫外線情報なども網羅された 定番お天気アプリ【Yahoo!天気】

既にこのアプリを使っている方も多いかもしれませんが、このアプリの機能を最大限に使っている方は少ないと思います。最近の雨は本当にピンポイントで降ることがあります。川崎駅付近で雨が降っていても宮前区では降っていないことなどが時々起こっています。Yahoo!天気の「雨雲レーダー」機能では地図上に色分けされた雨雲が現れ、プレイモードで何分後、何時間後に雨が降るかを予想してくれるだけでなく、風や雷のピンポイント予想が出来ます。天気予報もテレビなどでは1週間先までですが、このアプリでは17日間の予報に対応してくれているだけでなく地域検索も出来るので、友人などと旅行の約束やウォーキングの予定なども立てやすくなると思います。その他、花粉情報や今日のおすすめの服装、洗濯日和かどうか?など生活に密着した情報も紹介してくれています。

★iPhoneの方



★Androidの方



●日本気象協会が運営している 信頼度が高いお天気アプリ【Tenki.jp】

フジテレビで山下智久さん主演のドラマ「ブルーモメント」が始まりましたがこのドラマともタイアップをしているので、最近このアプリの名前を耳にした方もいるのではないのでしょうか?日本気象協会公式のアプリなので全国各地の気象予報士による24時間体制で分析・予想、全国のアメダスによる10分単位の観測記録、雨雲レーダーも観測で常に最新の天気情報を発信しています。今日・明日の1時間ごとの天気予報だけでなく、地震速報、災害情報・防災速報など自然災害の情報や気象予報士によるお役立ち解説などもあり、信頼度の

- 宮前区役所 ●宮前区役所向丘出張所 ●宮前市民館菅生分館 ●宮前図書館 ●東高根森林公園パークセンター ●アリーノ
- 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 ●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局 ●バンビノ薬局 ●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 ●宮前平いわなみ眼科 ●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) ●宮前まちの整骨院 ●スカッと整体
- 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

配架していただけの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。

今回ご寄稿いただきました皆様、どうもありがとうございました。次号(第17号)は2024年8月10日発行予定です。宮前区民の皆様からの情報やご意見を募集しております。お気軽に編集部までお問い合わせ・ご連絡ください。

高いアプリです。

★iPhoneの方



★Androidの方



●民間最大の天気サービス会社が運営する 充実お天気アプリ【ウェザーニュース】

様々な天気の詳細データをリサーチ・分析する日本における民間総合気象情報サービス会社の草分け的会社と言えば「ウェザーニュース」です。放送局にも情報提供しているためテレビのニュースやワイドショーの天気予報の画面で「ウェザーニュース」の文字を見たことがある方も多いのではないのでしょうか?天気を予想するだけでなく「お天気番組」の制作やシステム自体を創り出しています。今では当たり前になっていますが、世界で初めて1991年にテレビ朝日「ニュースステーション」の3DCGの天気予報を提供したのもこの会社です。そんな「ウェザーニュース」だからこそAI技術や日本最大の観測ネットワークを駆使し、さらに全国のユーザーの意見ももらいながら出している「予想精度」が高いアプリです。独自のAI(人工知能)技術で30時間先まで10分毎の雨雲の動きを予想しているだけでなく、台風・地震・津波なども専属の気象予報士が監視しピンポイントの情報を見ることが出来ます。ゲリラ豪雨、線状降水帯情報や停電リスクなどマップで表示してくれるだけでなく、気圧や天気による頭痛やめまいなどの気象病・天気痛の発症リスクを予想するモードなどもあります。コンテンツやサービスを利用したい場合、一部は有料になる部分もあるので、課金してでもたくさんの情報を手にしたい方にオススメです。

★iPhoneの方



★Androidの方



●日本各地のピンポイント天気を知るなら 地図会社のお天気アプリ 【マピオン超ピンポイント天気】

日本最大級の地図検索サイト「マピオン」を運営する「ワン・コンパス」社が運営するお天気アプリ。「ゴルフ場」「山」「温泉」など色々なジャンルから検索できるだけでなく、住所が分からなくても地図をタップするだけで簡単に検索できるお天気サイトです。プレミアム会員になると日本国内で100か所の地点登録が出来ます。

★iPhoneの方



★Androidの方



●編集部のオススメ

無料で安心できる4つのお天気アプリを紹介しましたが、この4つのアプリはどんな方にオススメか編集部的にまとめてみました。

Yahoo!天気

スマートフォンの扱いが苦手ですすでに入っているアプリで対応したい方にオススメです!!

Tenki.jp

天気と言えば「日本気象協会」の天気予報を信じるという方にオススメです!!

ウェザーニュース

多くの情報から精度を求めたいという方、災害情報も常に気になる方にオススメです!!

マピオン

ゴルフや旅行など色々な所に遊びに行く時に天気情報が必要な方にオススメです!!

気象情報アプリはたくさん種類があります。自分のライフスタイルに合わせて選んでください。前もって天気の情報を得ることは、梅雨の狭間に家事を済ませたり、外出の機会を作るのにとっても役立ちます。自分に必要な天気予報を手に入れて、梅雨を上手に乗り切ってください。

●文責:編集部

宮前いきいき通信配架場所

宮前いきいき通信 第16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

http://www.fscmiyamae.net