

猛暑の夏!!あなたの体は大丈夫ですか?

今年は猛暑日も続き、熱中症警戒アラートが連日発令され体がついていけない…と悩んでいる方も多いのではないのでしょうか?気象庁が発表した長期予想で、今年は高温日が9月になっても続くという予想も出ており、暑さ対策はまだ必要そうです。「熱中症」「冷房病」そして「夏バテ」と夏の3大症状に加え、新型コロナウイルスの変異株もなかなかおさまらずマスクも付き合わなくてはならない方も多いので「体がもたない!!!」と悲痛な声が聞こえてきそうです。

「熱中症」は暑さ指数(WBGT)と大きな関係があります。WBGTとは人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①気温、②湿度、③日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境の3つを取り入れた指標です。体内から汗などで水分が放出され体内の水分コントロールが出来なくて発症します。私達は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は

汗をかくこと(気化熱)や、体の表面から空気中に熱を逃がすこと(熱放散)によって、体温を調節しています。平常時は、こうした体温を調節する機能がうまく行われるため、人の体温は36℃から37℃くらいに保たれています。しかし、気温や湿度が高い環境で激しい運動を行うと、体内で作られた熱をうまく外に逃がすことができなくなります。さらに、そのような環境の下でいつも以上に運動や活動を続けると、体がどんどん熱くなり、汗をかいて体の水分や塩分が減っていきます。そうすると、体内の血液の流れが悪くなり、体の表面から空気中に熱を逃がすことができなくなり、汗もかけなくなります。このように体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し熱中症になってしまいます。涼しい時間に運動や外出をするなど行動時間を考えつつ、しっかりと水分補給を行ってください。

「冷房病」は野外や冷房の効いていない部屋から冷房の効いた部屋、お店、交通機関などに何度も出入りして、交感神経と副交感神経が上手く機能せず自律神経が乱れ血流障害になる事が原因で発症する病気で

です。「夏バテ」は熱中症気味で臓器の調子が良くなかったり冷房病気味で食欲不振になり、ついついあっさりした食事だけの偏った栄養補給になる傾向により「低栄養素症」に近い状態になり、エネルギー不足の状態が続いていることから始まることです。体がだるいと家の中にこもりがちになり運動習慣が無くなっている方も多いのではないのでしょうか?「体がなまる」という状態になり、日常生活で使わない筋肉が硬化する傾向にあります。しかし、炎天下の中で外を歩いたりジョギングすることもお勧め出来ません。

そこで、今回はお家で簡単に出来るエクササイズやストレッチを、土橋にある「アルゴスポーツ宮前平」のライフコーディネーターである石野さんに教えていただきました。お家で猛暑の夏に負けない体をキープできるように是非トライしてみてください!!



●文責:編集部

宮前健康リレーコラム Vol.11 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
夏に体をなまらせないエクササイズ

こんにちは!アルゴスポーツ宮前平の石野です。今回は日常生活であまり使わない動きをエクササイズとストレッチにしてみました!暑い時期、クーラーの効いたお部屋で過ごしていると筋肉も固まっていき「なまって」しまいます。「なまらせない」ためにぜひ行ってみてください!

～ひねりエクササイズ～



- ①足を腰幅くらいに広げて座ります。
- ②息を吐きながら右手で左足の外くるぶしを触るように背中を丸めて前屈をしていきます。
- ③息を吸いながら右腕を後ろへ引いて上半身をひねっていきます。この時、肘は直角に曲げて背中を起していきます。背中や腕の筋肉を使っていくエクササイズです。
- ④左右交互に繰り返してみましょう。



～側屈ストレッチ～



- ①タオルの両端を持ち、バンザイをします。
- ②息をゆっくりと吐きながら体を右側に横に倒していきます。
- ③倒れ切ったところで右手でタオルを引っ張りましょう。腕の付け根から脇腹にかけての筋肉を伸ばしていきます。
- ④10秒くらい経ったら息を吸いながら戻ります。左右交互に繰り返してみましょう。



日常動作の改善に着目!!～アルゴスポーツ宮前平 ArugoSports

アルゴスポーツ宮前平は「動作改善ジム」として日常動作や姿勢に着目してパーソナルトレーニングを提供しております。その中で姿勢の解析を行うAI「Sportip Pro(スポーティップ プロ)」を導入しております。Sportip Proは、筑波大学発ベンチャー企業の株式会社Sportipが、筑波大学・各専門家と共同開発したAI解析ツールです。2億円の機材とほぼ同等の解析ができるレベルの高精度AI技術を独自開発しており、国際学会でも認められています。「姿勢」は、不調改善・筋力アップ・ダイエットなどの目標達成において基礎となる重要な要素です。当店のコンセプトは「99.4」という数字です。この数字は週に1回1時間の運動を行った場合、その1時間は1週間のうちのわずか0.6%です。残りの99.4%は姿勢・日常動作(仕事や家事、趣味など)です。

この姿勢・日常動作を変えていかなければ身体も変わりにくいと考えています。また99.4%を変えていくことが早く結果を出すためには必要です。姿勢・日常動作を整えていき、悩みを改善して人生の目標を達成しましょう!

Sportip × ArugoSports



AI解析

AI姿勢動作解析ツール「Sportip Pro」を使用!



石野 佑貴(ライフコーディネーター)

アルゴスポーツ宮前平
川崎市宮前区土橋7-25-29
TEL 044-855-5501



宮前“食”物語

MIYAMAE FOOD STORY

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、川崎産の旬な野菜と健康について紹介していただきました。

実りの秋!! 地産の野菜を食べて元気になろう

旬の野菜を調べるためにセレスモ宮前店に行ってきました。店頭には地場産農産物の旬(秋・8月から10月)の一覧表が以下の通り貼ってありました。この地域のものなので全国的なもの比べて多少扱っているもの、時期、天候による違いはあります。その土地の旬のものを食べるのが一番です。

●セレスモ宮前店地場産農産物の“旬”

	果菜類					果物類		柑橘類	
	トマト	きゅうり	ナス	かぼちゃ	オクラ	ピーマン	柿	梨	みかん
8月	○	○	○	○	○	○		○	
9月		○	○	○	○	○		○	
10月	○	○	○	○	○	○	○		○
11月	○	○					○		○

	葉菜類				花菜類			
	レタス	キャベツ	白菜	ほうれん草	小松菜	ブロッコリー	カリフラワー	みょうが
8月								○
9月					○			○
10月			○		○			○
11月	○	○	○	○	○	○	○	○

	根菜類					
	大根	カブ	ニンジン	ジャガイモ	サツマイモ	里芋
8月			○	○	○	
9月			○	○	○	
10月	○	○	○	○	○	○
11月	○	○	○	○	○	○

旬の野菜にはその時期の気候に合わせて私たちの体調を整える働きがあります。秋に収穫の時期を迎える野菜は太陽からの恵みを受け、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、十分な栄養を蓄えています。厳しい夏の疲れの解消、冷たいものを摂りすぎて弱った胃腸の改善、便秘を解消、厳しい冬の寒さに備えた健康な体作りに役立つといわれています。特に秋の野菜の根菜類は、夏野菜に比べて水分が少なく、加熱することで甘みが増し、体を温める特徴があります。調理法の注意としては、ビタミンCは熱に強く水に溶けやすい栄養素なので【長く水にさらさない】**【焼く、炒める、蒸すに適しており、煮物やスープ、みそ汁、炊き込みご飯など汁ごとと食べることができる調理】**がおすすめです。今回は川崎市で採れる野菜・果物をご紹介します。

◎柿

川崎市は日本最古の甘柿「禅寺丸柿」の発祥地として知られ、今でも柿の栽培が盛んで、柿の生産が多いということが「柿生」の地名の由来です。柿には昔から「柿が赤くなれば医者が青くなる」といういわれがあります。ビタミンC含有量は果物の中ではトップクラス。老化予防、美肌効果、動脈硬化予防にも期待されます。タンニンや、便秘を促して腸を整える食物繊維なども豊富に含み、アルコール分解や利尿作用促進によって「二日酔い」にも良いといわれています。



禅寺丸柿

◎多摩川梨

多摩川梨は多摩川の沿岸で収穫される梨のブランド名で、川崎発祥の「長十郎」、「幸水」、「豊水」、「あきづき」など様々な種類があり糖度が高く、甘いのが特徴です。梨が持つ独特の歯ごたえを作っている「石細胞」は、腸の蠕動運動を促して便通を良くする効果が期待できます。そのため、便秘が気になる人は梨の摂取がおすすめです。また、抗酸化作用があり活性酸素を抑制し、カリウムなどのミネラルも豊富で体の水分量を調整し、むくみや血圧の状態を健康に保つのに役立ちます。

◎トマト

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」という格言があるほど栄養価が高いことで知られています。また他の野菜では見られない、赤い色素でポリフェノールの1種であるリコピンが含まれていることで有名です。トマトの栄養的価値の大きな特徴は、なかなか一度にはたくさん食べきれない葉物野菜とは異なり、1回の食事で多くの量を摂ることができ手軽なことです。トマトに含まれる酸味成分はクエン酸で疲労回復の働きが期待でき、血糖値の上昇を抑える作用があるといわれています。

◎秋ナス

ナスにはポリフェノールの一種のナスニンが含まれ、美肌効果や免疫力の向上、抗酸化作用があり、βカロテンも豊富に含み、油で調理すると吸収が良くなります。

◎にんじん

秋から冬にかけて最もおいしい時期です。抗酸化作用があるカロテン、食物繊維、ビタミンC、カリウム、カルシウムが豊富に含まれ、調理法としては、煮物、炒め物、サラダ、ジュース、スープと多方面で利用できます。

◎カブ

ビタミンC、ビタミンB群、カリウム、食物繊維などを豊富に含みシャキシャキとした触感を好むなら生で、やわらかい甘みは煮物、香ばしい香りは焼くことで楽しめます。

◎小松菜

βカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維が多く含まれています。小松菜は油と一緒に調理すると栄養素が効率よく摂れるので、炒めものやゴマ油で風味付けするのもお勧めです。ビタミンDと一緒に摂るとカルシウムの吸収が良くなります。ビタミンDは魚、キノコ類(特にきくらげ)、卵、肉に含まれます。

◎ブロッコリー

ビタミンB、ビタミンC、βカロテン、ビタミンKや鉄分を豊富に含み茎の部分も食べることができ、花蕾と同様の栄養素が含まれていて、食物繊維も多く含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変化し、鉄分の吸収を助け、粘膜を健康に保つ作用があり、抗酸化作用を発揮してがんや動脈硬化予防に役立つとされています。ビタミンCは特に豊富で、茹でることで減少しても、生レモンやイチゴより含有量が多く鉄分と葉酸は、貧血の予防に役立ちます。ビタミンKは、カルシウムの吸収を助ける働きがあり、野菜からなかなか摂りにくいビタミンEも含んでいます。

◎サツマイモ

ビタミンCが多く(リンゴの5倍、ミカンとほぼ同量)含まれていて、加熱してもデンプン質によって熱から守られて壊れにくいという特長があります。水溶性・不溶性ともに豊富に含まれる食物繊維はジャガイモの約2倍含まれています。また、ヤラピン(切り口からにじみ出る白い液体)の働きで、腸の働きを活性化し、便秘解消に効果的な食材といわれ、大腸がんの予防、糖尿病や高脂血症、高血圧の予防にも期待されています。



👉小松菜と相性の良い「きくらげの話」

川崎市麻生区で栽培された生きくらげが「防空壕きくらげ」と名して販売されています。それは、所有者が、土地の購入時、たまたま防空壕を発見し戦時中に掘られた防空壕跡を有効活用するためにきくらげの栽培を始めたことにあります。戦跡を後世に伝える遺構として残しながら、その環境を活かした農業がおこなわれています。川崎市の野菜・果物の歴史等を知って食するのもいいですね。

●小松菜とシラスのきくらげ和え



材料 (4人分)
 ・小松菜: 2~3株(200g)
 ・乾燥きくらげ: 3g
 ・しらす: 30g
 ・だし汁: 200cc
 ・醤油: 大さじ1(18g)
 ・みりん: 大さじ1(18g)

- ① 小松菜は葉と茎を切り分け茎から時間差でゆでる。
- ② だし汁に醤油とみりんを加え、さっと煮る。
- ③ きくらげは30秒ほど湯通した後、一口大に切る。
- ④ だし汁の粗熱を取り、小松菜ときくらげを加える。
- ⑤ しらすも加え、しばらくつけておく。
- ⑥ 器に盛り付ける。

栄養成分表示 (1人分当り)

エネルギー 16kcal たんぱく質 1.4g 食塩相当量 0.2g

●生ハムと柿とカブのシンプルサラダ



材料 (4人分)
 ・生ハム: 30g
 ・カブ: 2個(約160g)
 ・柿: 1個(約120g)
 ・クレソン: 適量
 ・オリーブ油: 大さじ1/2(7g)
 ・酢: 大さじ1(15g)
 ・塩: 少々
 ・コショウ: 少々

- ① カブは皮をむき5mm幅に切り塩(分量外)を振る。
- ② 柿も皮をむきカブと同じ位の大きさに切り揃える。
- ③ 生ハムは一口大より大きめに切る。
- ④ カッコ内の調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ カブは軽く絞る。
- ⑥ ①,②,③を混ぜ合わせ、器に盛りクレソンをのせる。

栄養成分表示 (1人分当り)

エネルギー 70kcal たんぱく質 2.3g 食塩相当量 0.5g

バスター矢野の 今できる!! えとせとら の問題 の解決

貴方の家は省エネハウスですか?
2025年4月から
建築基準法が改正予定です

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。

新築や増改築・リフォームなどを考えているみなさんに知っていただきたいことは、来年2025年4月から建築基準法が大きく改正されるので、今までのような考え方で家を建てたり改築できないということです。今回、建築基準法が改正される理由としては、2022年に「脱炭素社会の実現に資するための建築物のエネルギー消費性能の向上に関する法律等の一部を改正する法律」が制定され、それに伴い、エネルギー消費の約30%を占める建築分野における「省エネ促進」と、木材需要の約40%を占める建築分野での「木材利用促進」するためです。環境への負荷を減少させ、地球環境を守る社会をつくること、高い耐火性能を持ち、火災からまちを守ることが目的です。省エネ基準適合することで家の断熱性能が高くなり、光熱費が節約しやすくなって冷暖房費を抑えられるだけでなく、消費電力が削減できるので環境負荷を軽減した家になります。さらに、耐震性



能や防火性能もあがるので安心して災害に強い家に住めることとなるのです。しかし、建築コストも上がり施工期間も長くなるだけでなく、申請書類の作成期間や審査期間もかかるので、家づくりに時間がかかるようになります。

◎構造規定や省エネ基準が木造2階建て住宅や平屋建てにも関わってきます

今までも、大規模(2000㎡以上)は2017年から、中規模(300㎡~2000㎡未満)は2021年から商業ビルなどの非住宅と呼ばれる建物には省エネ性能が求められており、住宅には適用していかなくても300㎡の住宅は「届出義務」、それ以下の広さの住宅は「説明義務」だけで済んでいましたが、改正後は全ての建物が適合しなくてはなりません。10㎡以下の非常に小さな建築物を除いて、どの規模の住宅にも省エネ基準の適合が義務付けられるので、増築や別棟を建てるのが難しくなります。

省エネ基準とは「建築物のエネルギー消費性能の向上に関する法律(建築物省エネ法)」によって定められた、建築物が備えるべき省エネルギー性能の確保のために必要な建築物の構造や設備に関する基準です。具体的には、次の2つの基準によって構成されています。

①一次エネルギー消費量が基準値以下になること

「一次エネルギー消費量」とは、空調・換気・照明・給湯などに使われるエネルギー消費量から太陽光発電設備等による創出エネルギーを差し引いたものを指します。

②外皮基準の表面積あたりの熱の損失量が基準値以下になること

「外皮」とは、外壁や屋根、窓など建物を覆っている部分のことです。これらの断熱性能が高いと外気温の影響を受けにくくなるため、省エネ性能が高まります。

新築だけでなく大規模リフォームも対象になります。壁紙やフローリングの張り替えや屋根や外壁の塗装、キッチン・浴室・トイレなどの設備交換などは確認申請は不要ですが、部屋の壁を壊して間取りを変更したり、階段の掛け替え、屋根の葺き替えや外壁の張り替えなどは、確認申請が必要となります。この場合、元々の図面が必要となるので図面を準備する必要があります。図面を無くした方などは壁や天井をはがして内部を確認し、図面を起こし直さないといけない可能性も出てきます。

◎新築やリフォームをお考えの方は 早めに準備を始めましょう

建築基準法改正に伴い現行の基準をクリアするために追加のリフォーム工事が必要になったり、再建築不可物件の大規模リフォームができなくなったりする問題もあります。大きなリフォームほど打ち合わせにも時間がかかりますし



法改正の直前には駆け込みリフォームも予想されます。今のうちに法改正に詳しいリフォーム会社に相談して、適切なリフォームの内容やタイミングについてアドバイスをもらおうと良いでしょう。さらに、川崎も省エネに関する家づくりのために様々な補助金などもあるので事前に相談することが重要になります。中古住宅でも長期優良住宅やZEH住宅などが見られ始めており、政府は2050年までに中古住宅を含めたすべての住宅にZEH水準の省エネ性能が確保されることを目指しているの、大切な自分の資産を守るためにも、ご家族で一度話してみるのも良いのではないでしょうか?

私たち(一社)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

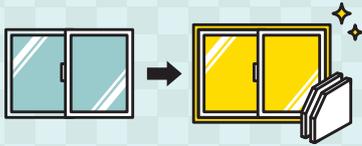
安心して住める、築50年を超えるマンションとは!?

宮前区の中でも築50年以上を超えるマンションの代表格といえば「宮前平グリーンハイツ」を連想される方は多いのではないのでしょうか。1972年(昭和47年)竣工の1,000戸を超える大規模分譲マンションです。

リフォームやリノベーションを考える際に、まず確認をするべきことはマンションの「管理規約」の中身です。例えば、宮前平グリーンハイツにおいては、施工～管理まで大成建設グループが担っており「耐震基準適合証明書」^{*1}を取得することは可能ですが、年数を経過しているマンションでは施工会社が既に倒産しているケース、または管理組合が良い方向に機能していないことや住民同士のトラブルなどは珍しい話でもありません。お住まいであるマンションの現状を把握することは、とても重要なことなのです。

他のマンション管理組合と比べて、ウチのルール(管理規約)はどうなのだろうか?といった疑問を抱く方も少なくないでしょう。そのような方は、不動産のプロに話を聞いてみたり専門家のアドバイスを求める事も方法の一つです。

さて、高齢者にオススメのリノベーションの一つといえば省エネ効果の高い「断熱窓」の設置工事でしょう。作業も簡単、早ければ1~2時間ほどで終わるため高齢居住者の負担も少ないことが特徴。但し、築50年以上のマンションは現行の窓サイズと違うことや、どの窓に設置することが良いのかなど、プロに相談することは必要です。国が推奨している事業でもあり、いわゆる「先進的窓リノベ2024事業」といわれるものですが、補助金^{*2}も手厚いといったことから人気のある工事の一つといえます。特に高齢者にとっては「ヒートショック対策」^{*3}という視点も重要です。断熱性を高め部屋の中の温度を安定させる効果があるので、QOL向上にも繋がることではないでしょうか。



現在、新築住宅の省エネ基準がとて厳しくなっています。また、省エネ基準のみならず、今年1月に起きた能登半島地震からも見えている通り、耐震性の対策についても見直しがされていくことでしょう。将来売却をする可能性のある方は、「耐震性」と「省エネ」の2点について、不動産といった資産性の観点からも気を付けておくべき大きなポイントとなってきます。

*1: 現行の耐震基準を満たしている証明書であり、売却時にはプラス材料となります。 *2: 先進的窓リノベ2024事業補助金 <https://window-renovation2024.env.go.jp/>
*3: 65歳以上の高齢者の死亡事故では交通事故死の約2倍 <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>



須崎 健史 (株式会社bluebird 代表取締役)
宅地建物取引士 / 賃貸不動産経営管理士 / 1級ファイナンシャル・プランニング技能士
福祉住環境コーディネーター2級 / 国内旅行業務取扱管理者
2023年、空き家・空き店舗を活用した「オフィス兼アトリエ」をオープン。住宅業界に20年以上身を置き、そこで培った住宅に関する幅広い知識と経験を活かし、住生活アドバイザーとして地域の皆さまの課題解決に取り組んでいる。
株式会社bluebird 東京都立川市若葉町1-17-1 TEL:042-535-7210



些細なことでもお気軽にご相談ください

- ・不動産相続で対応に困っている
- ・賃貸で貸したいけれど古くても借り手はあるのか
- ・実家が遠方で対処方法がわからない
- ・古家が劣化しているがメンテナンス方法がわからない
- ・リフォームしたいがどこに頼めばいいかわからない





秋バテにならないように体調管理

～宮前区医師会会長が教えてくれた「秋の体調管理術」

近年は、秋になっても残暑が続く、台風などの自然災害の注意が呼びかけられていますが、皆さん、自分自身の体の準備は大丈夫ですか?今回も宮前区医師会会長であり、宮前区南平台にある「みやびクリニック」院長である中田雅弘先生に、最近ワイドショーなどで使われ始めたワードである「秋バテ」の解説と対策について教えていただきました。



「秋バテ」…聞きなれない言葉ですね。医学用語ではありませんので診断基準、明確な治療法はありませんが、おすすりめできる対処法を紹介したいと思います。よく8月の猛暑の頃にバテて体調が不良になることを「夏バテ」と言いますが最近では、9月に入って秋の気配を感じる頃になって自覚する同様の不調を「秋バテ」と称するようになっていきます。

9月になると、職場では8月は休会だった会議が復活し、仕事はフル回転で時間に追われることも増えます。「夏休み気分は終わり、忙しい日々が戻ってきた」と実感するでしょう。また秋は気象状況も変動しやすく、猛暑日もあって、熱中症になる人もいます。日によっては、急な気温低下



で体が冷え、関節痛が悪化するもあります。さらに台風もあり、気温や湿度、気圧の変動により、体調をコントロールしきれなくなる人もいます。

秋バテには①夏バテしたまま回復できずに秋も不調を引きずる ②夏は元気に過ごせたが秋になったら体調が悪く「バテた」と自覚するの2つのパターンがあります。いずれにしても、心身のエネルギーが不足していることもあり、ちょっとした変化や気象状況にも、体調が悪化したと自覚してしまいます。何とか、この季節に体調の改善を計り、寒さに向かうこれからのシーズンを元気に過ごし、秋冬にはやる風邪などの病気を予防しましょう。

●自分でできる秋バテ対策

秋バテの対策としては、以下のようなことが挙げられます。自分ができるところから始めてみましょう。

- ① 気象情報を確認し、気温や天候に合った衣服や空調などの工夫をする。
- ② 睡眠時間を確保して、グッスリ眠る。
- ③ シャワー浴だけでなく、浴槽の湯につかって冷えを改善する。



- ④ 栄養バランスを整える。冷たいものの取り過ぎに注意。食べ過ぎ、飲み過ぎをしない。
- ⑤ スケジュールはゆとりを持つ。
- ⑥ 暑い日は水分摂取を怠らない。
- ⑦ 肌寒い日は秋冬物の服を着たり、掛け布団を秋仕様にしたりする。
- ⑧ 適度な運動で血行を良くする。低気圧に弱い人は耳と耳周りをマッサージ。
- ⑨ 飲酒やたばこ、菓子など嗜好(しこう)品が増え過ぎないように注意。
- ⑩ 広い空、美しい景色、オレンジ色の夕日などを眺め、ゆっくり深呼吸。
- ⑪ 上着やストールで気温の変化に対応。



●秋におすすめの体調管理の工夫

秋には、台風の発生もあり、安らげない日々も多いと言えます。台風が上陸する前に、倦怠感を感じたり、頭痛や関節痛などの不調が出たりすると、出勤や通学も含めて外出がおっくうになります。これは「これから大雨や強風で危険だから外出しないで家で静かに過ごしましょう」という自然の警告とも考えられます。仕事や学校を休めないまでも、急を要しない予定は延期するなど工夫をして、なるべく早く帰宅して家で静かに過ごすことをお勧めします。そして、台風が去り、天気が良くなったら、適度な運動をして、体も心もほぐしましょう。気圧の変動は耳の深部で察知すると言われ、耳やその周囲の血行が悪いと、過敏に反応して、より大きめに気圧変動を感じるとも言われています。耳を各方向に軽く引っ張ったりマッサージをしたりしておく、気圧の変動を過剰に感じにくくなり、体調不良の予防につながるようです。低気圧で不調になる人は是非試してみてください。(下イラスト参照)



特に心掛けて欲しいことは、天気予報を調べて、気温によって服装や持参品を小まめに換えることです。バッグには常にカーディガンやストールを持参して、暑さや冷えによる不快な思いを最小限にして、身体にかかる負担を軽減しましょう。クーラーをつけるかどうか迷う日もあるので、これも天気予報を参考に、日によって調整します。特に夜間の気温がどうなるか調べておき、暑さや肌寒さで睡眠が中断されることなく



朝までグッスリ眠れるように、その日に合った室温にセットすることをおすすめします。

9月になると、日照時間も徐々に短くなるので、夕方はせかされるように気持ちにゆとりが持てない人もいます。さらに台風の不安、今年もコロナ関連のいろいろな不安も加わっています。体への負担だけでなく、精神的な負担も体調の変化につながります。夜は可能であれば早めに家でのくつろぎタイムにして、栄養バランスの良い夕食を味わい、お風呂でゆっくり温まり、お風呂上がりには水分補給をしながらゆったりと過ごし、快適な寝室で1日を締めくくりましょう。今年は、秋バテ知らずでこの季節を楽しみましょう。

秋バテと思っても、体調不良が2週間も続く場合は、病気の可能性もあります。医療機関での受診もご検討ください。



中田 雅弘
(宮前区医師会会長・みやびクリニック院長)

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 ●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 ●鷲ヶ峰いこの家 ●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 ●鷲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 ●パンピー薬局 ●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・鷲沼2号店・宮崎台・馬橋・宮前平・宮前平2号店・土橋・鷲沼春待坂) ●宮前まちの整骨院 ●スカット整体
- サガヌマスイミングクラブ宮前平 ●サガヌマスイミングクラブ鷲沼 ●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17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>