



地域包括支援センター 喜寿苑

気温の上昇とともに、汗ばむ陽気となる日も増えていきます。気温の上昇とともに心配になってくるのが「熱中症」です。暑さに慣れていないと「熱中症」になる危険性が高まります。体が熱さに慣れること「暑熱順化」について知り、暑くなる前から熱中症の対策を行いましょう。

【暑熱順化できていない】

- 発汗が少ない
- 汗に塩分が多い
- 皮膚血流量が少ない

熱中症になりやすい



【暑熱順化できている】

- 発汗が多い
- 汗に塩分が少ない
- 皮膚血流量が多い

熱中症になりにくい



暑熱順化 トレーニング 体を暑さに慣らすこと

ウォーキング
ジョギング



ストレッチ
筋トレ



サイクリング



入浴



「熱中症」になる原因は、体の中に熱がこもってしまうことです。普段汗をかく習慣がないと、急に暑くなったときにうまく汗をかくことができません。日頃から適度に汗をかく程度の運動を続けて行うとよいでしょう。

※トレーニングは個人の体質、体調、その日の気温や室内環境に合わせて、無理のない範囲で行ってください。汗をかいた後は水分や塩分を適宜補給しましょう。

地域包括支援センターは高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活を送れるように、様々な面で支援を行う相談窓口です。



地域包括支援センター喜寿苑

豊橋市前芝町加藤 86 番地

TEL 0532-35-6770