



SANJO 健幸 Sta.

みなさんこんにちは👋

新潟県リハビリテーション専門職協議会 通所リハビリテーション富永草野の南雲清志先生から、「熱中症に注意しながら運動を行うポイント」についてのメッセージが届きました📧



SANJO 健幸 Sta.

みなさん、こんにちは！

理学療法士の南雲です💎

ホント暑いですね☀️

カラダ、動かしていますか？

今回は熱中症に注意しながら運動を行うポイントについてお話しします👉

#### 1 水分補給

運動中や運動前後の水分補給はもちろん重要ですが、1日通してこまめに水分を取ることが重要になります👤

「汗かいていないから」「喉乾いていないから」と言わずに時間を見て飲むようにしてください👀

#### 2 運動する時間帯

太陽が高い時間帯は1番リスクが高くなります📉

朝や夕方など涼しい時間を選んでください👤

#### 3 服装にも注意を

できるだけ軽装にし、吸湿性や通気性の良い素材の物を着ましょう👕

色の濃いものは熱と吸収するので避けて、帽子も忘れずに👒



SANJO 健幸 Sta.

#### 4 暑さになれる

体温調節能力は、体が暑さに慣れているかどうかに関わっています。

暑さに慣れていないと思う方は運動量を軽減させ、少しずつ慣れるよう工夫してください👤

#### 5 無理をしない

当たり前ですが、気温が高いほどリスクは高まります⚠️

運動が強ければ強いほど、体への負担は大きくなり、熱中症のリスクは高まります。

「決めた運動を必ず最後までやる」ではなく、体調に応じて調整しましょう👉

いかがでしょうか？

まだまだ伝えたいことはあるのですが、まずはコレに気をつけてください！

それではまた、お会いしましょう💎