

～足もみと健康とお天気のかわらばん～

中村屋通信

若石足もみ処 中村屋発行
第92号 2021年7月

☆今年の夏も暑くなる予報が出ています。熱中症に要注意！



先日気象庁より3か月予報が発表されました。7月～9月の北海道地方は、気温も高く、降水量も多いという予報が出ていますが、7月中旬からは少し気温が平年並みとなる予報もあるので、猛暑という感じではないのかもしれませんが。ただ、昨年に引き続きマスクをつける生活になっているので熱中症には要注意です。今年も今月号は熱中症についての情報をお伝えします。

☆熱中症予防の水分補給のタイミング。

ポイントは「のどが渴いた」と感じる前に飲むこと！朝起きた時、お風呂に入る前と後、そして夜寝る前はコップ1杯のお水を。普段は、コップ半分くらいの水を1時間ごとに飲みましょう。運動や作業の時は、スポーツドリンクなど塩分が入っているものを運動前には1～2杯、運動中は20～30分ごとに1杯、運動後は30分以内に1～2杯のみましょう。



冷たく冷やしたものが体内から体温を下げてくれるので効果的です。普段から経口補水液も冷蔵庫に常備しておくとう安心ですよ。

※「環境省 熱中症環境保健マニュアル」

「健康気象アドバイザー認定講座 2021 熱中症 寄本明（滋賀県立大学）テキスト」より作成

☆ネットで熱中症の危険性を細かくチェックできます。

環境省熱中症予防情報サイト

(http://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php) では、全国各地の「暑さ指数」を確認できます。旭川や東川でも調べられますよ！



暑さ指数は、熱中症の危険性を表した指標です。左の画像は、2018年7月25日の夕方に東川を検索したのですが、「駐車場」「交差点」「子供」「体育館」など調べたい環境を選べるすることができます。ちなみに左の画像では「警戒」となっていますが、同じ時間に駐車場を選ぶと「嚴重警戒」に指数が変わりました。作業や運動等をする時なども、その場所の暑さ指数を予測できるので、熱中症の予防対策に活用できます。スマートフォンサイトもあるので、ブックマークに登録しておきましょう！

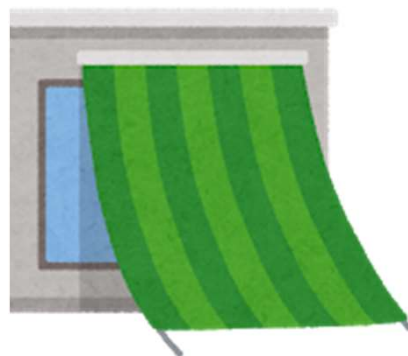
☆トークセンの勉強をしています！



「トークセン」ってご存じですか？タイのマッサージの一つですが、左のような木槌と道具で体をコンコンと叩いて刺激を与えてコリを解消したり、体調を整えるものです。5月から月一回オンラインで勉強をしていて、順調にいけば来年春には資格を取得できます。木の音が心地よく、痛みも少なく、とてもリラックスできる施術です。施術メニューにも加える予定ですので、お楽しみに！

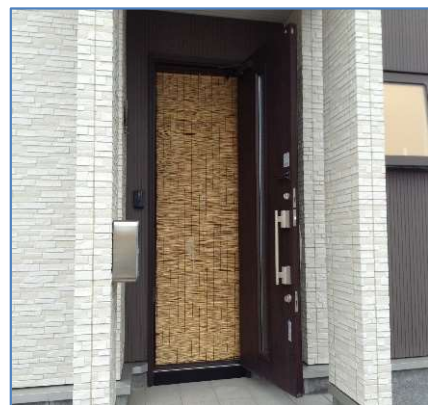
☆季節を上手に活用する生活をしましょう。

先月、お天気と健康の情報をお伝えする資格「健康気象アドバイザー」を再受講しました。取得したのは8年前なので、そろそろ新しい情報を聞いて知識をアップデートしないと…と思ったからです。久しぶりに聞く講義は、新しい情報もあり、忘れていた情報もあり、再確認することもあり、とても充実した内容となりました。



近年は熱中症の危険性がとても大きくなっているため「エアコンを上手に使いましょう」と言われるようになりました。それはその通りなのですが、エアコンに頼ってばかりいると、夏の暑さに対する抵抗力も弱くなってしまうため、逆に熱中症になりやすくなってしまいます。暑さを感じながらも体に貯めないように上手に逃がすことが大切です。

中村屋でも夏の時期は玄関にすだれをかけて、風通しを良くするようにしています。こういう昔ながらの知恵を活用することも大事ではないかなと思います。ただ北海道は以前よりも気温が上がってきているので、本州の方法を採り入れるというのもよいかもしれません。熱中症を防ぐためのエアコンと、暑さを感じるための行動と、それを上手に逃がすための工夫。全てを両立するのはなかなか難しいかもしれませんが、それがこれからは必要なのかなと講義を聞いて感じました。



☆発行元

若石足もみ処

中村屋

国際若石健康法



中村屋Web



LINE@



北海道上川郡東川町南町3丁目12-19

電話番号 080-6064-8345

中村屋Web <https://www.ashi-nakamura.com>

メールアドレス info@ashi-nakamura.com

Twitter @ashi_nakamura

LINE@ @gre5416w