筋肉は嘘をつかんのだ
by　夏バテ・熱中症対策

執筆　PT鈴木

チラシを配っていたら、以前のチラシの続きを見たいという熱烈オファーを頂きましたので、執筆再開してみます～(*´艸｀)

いや～連日暑い日が続いていますが皆さん夏バテ気味ではありませんか？？
水分摂取、塩分摂取、エアコン可動などはテレビでもよく言われているので知ってる方も多いかと思いますが、こと運動に関していうと【暑い中で運動は危険なので控えましょう！！】という文言が前面にでてしまっている気がしています。

もちろん、真昼間である午前11：00～午後3：00の間での外の運動などは避けた方が無難かと思います。ただ、室内をエアコンなどで適温にしていれば逆に運動不足の方が問題になってきます。

夏場の運動不足がおこる原因は様々ですが
・汗が出てしまうため動かないように意識してしまう
・暑いので外出が減る
主にはこのあたりかと思います。

運動不足になるとどうなるか。それはもちろん筋肉が細くなる筋力低下ですね。実は去年の夏も同じような内容を書いていますが、大事なのでもう一度。筋肉が細くなっちゃいます！！

この筋肉量が大事といわれるのは、筋重量の７２％程度が水分で構成されており、水分の貯水タンクだからです！
つまり、筋肉量が少ないヒョロッとした高齢者は定期的に水分摂取をしていても、熱中症リスクは高いという認識をしなければいけません。運動して筋肉をつけることはとっても大事なのです！！

ちなみに肥満はどうかというと、残念ながら肥満も熱中症リスクは高くなります。肥満は基礎代謝が高くなり身体の熱の発生が増える、熱を逃がしたいのに皮下脂肪がブロックするというダブルパンチを食らいます（汗）
最近お腹が出てきてるのに、運動不足のそこのあなた！！熱中症リスク高めなので、十分にお気を付けくださいませ。

さらにもう一つ。同じ環境下でも体調が悪いと体温調節能力が低下してしまうため、疲労、睡眠不足、風邪、発熱、食欲低下、下痢などがある場合は熱中症になりやすいと言われています。
体調管理と運動を適切に行うためには、医療従事者の目が必要な方もいるかと思います。特に高齢者は熱中症傾向に気付きにくい方が多いです。
安全に運動させたいなどの相談は訪問看護亀田へぜひご一報くださいませませ～(｀･ω･´)
なお、運動時の熱中症予防のガイドラインのQRコードのっけておきますので、参考までに👆👆

訪問看護ステーション亀田
株式会社グリーンケアブリッジ　TEL：024-962-9925
管理者：大野

ランチ紹介！
←ふくえもん

海鮮丼定食！！
あら汁つきです！

地域別訪問件数

先月の新規相談依頼が13件！！ありがとうございます！

看護、リハともに空き枠ありますので、
ご利用を検討の際はぜひご相談くださいませ～！！

↑
亀田公式HP
インスタ
YouTube
はこちらから！