

「暑い夏」あなたは

どう過ごしますか？

日頃から運動・ウォーキングをしている方でも、夏の暑さには注意が必要です。

今月号では、夏の暑さに負けない健康づくりについて、大東文化大学スポーツ・健康科学部 只隈伸也教授にお話を伺いました。

Interview

大東文化大学
スポーツ・健康科学部

只隈 伸也 教授

■ Profile

大東文化大学法学部卒業後、女子栄養大学栄養学修士課程修了。大東大時代は、東京箱根間往復大学駅伝競走大会に1年から4年まで4年連続でエントリーされ、3年次には「華の2区」で区間賞を獲得人気を集める。

現在は、大学で教鞭をとる傍ら、講演会や陸上番組の解説、雑誌での連載など多彩に活躍され、鳩山町においても健康増進事業で長年にわたりご指導いただいている。大東文化大学陸上部総監督。



「鳩山町は県内でも有数の暑さとなりますが、暑い中で運動やウォーキングをする際の注意点はありますか？」

普段はあまり運動をしない人が急に運動をはじめることが一番危険です。また、暑さは直射日光だけでなく、地面からの照り返しによるものも多いので、ウォーキングをするならアスファ

ルトをなるべく通らないコースを事前に考えてみてはどうでしょうか。そして、帽子を被るのはもちろんのこと、途中で日陰を見つけたら少し休むなどしてください。

「運動やウォーキングに適した時間帯や、服装などありますか？」

運動しやすい時間帯は朝ですが、朝だと時間が取れない方もいると思います。そういった方は、時間を何回かに分けて歩いたり、運動することをお勧めします。1回のウォーキングや運動を30分行うのと、朝と夕方15分ずつ行うことは、生理学的にみて同じ運動量なので、自分に合った時間を見つけてみてください。

服装は、涼しい恰好が好ましいので半袖が良いでしょう。紫外線対策などで長袖を着る方は、太陽光を吸収しやすい黒色の服はなるべく避けて、通気性の良いものをおすすめします。

「夏は熱中症が心配ですが、なかなか自分ではその症状が分かりにくい方も多いと思います。熱中症を疑う身体の変化(サイン)はありますか？」

熱中症の原因は湿度です。よく、日射による熱射病と間違えられますが、

熱中症は、風通しが悪い場所で湿度が上がり体に熱がこもることによって起こり、夜間でも起こります。運動中やウォーキング中に「汗が出なくなつた」「寒気がする」「頭が痛い」「ぼーっとする」などの症状が出たときは熱中症の恐れがあるので、すぐに中断してしっかりと休むことが必要です。

熱中症のこわいところは、「脳に悪影響を与えること」なので、このような初期症状が出たときは、首筋(頸動脈)を冷やすのが効果的なので(後側)を冷やしてください。また、そうならないよう適度に水分、ミネラル、塩分を取り、予防に努めてください。

動いていなくても熱中症の危険はあります。暑い日は、無理せずクーラーなどを使用してください。

「先生から、町民の皆さんにメッセージをお願いします。」

運動もウォーキングも「無理せず楽しく続けること」が大切です。暑い日も、雨の日も、体調が悪い日にも「やらなければならない」といった「義務感」にとらわれるのは、よくありません。

目標達成のために、がんばりすぎてケガや熱中症などのような病気になつてしまつては、本末転倒です。

運動やウォーキングは、健康を維持するのに最適です。これからも無理なく楽しく続けていってください。

大東文化大学連携事業 “只隈先生と歩こう！”

「こども動物自然公園 クロカンコース チャレンジウォーク」



今年開催する「健寿まつり IN は一とんスクエア 2019」(詳細は広報9月号と同時配布するチラシをご覧ください。)では、町と地域連携協定を締結している大学に協力いただき、多世代活動交流センターにおいて様々なイベントブースを設ける「リンクアップ学園祭」を予定しています。そのひとつが、このウォーキングイベントです。

6月にオープンしたばかりの、こども動物自然公園南側に位置する「散策路・クロスカントリーコース」を、只隈先生のナビゲーションで歩きます。

皆様のご参加をお待ちしています！

■日時 9月28日(土)

午前8時30分～午前11時頃

(参加費無料)

※午前8時30分に多世代活動交流センター正面入口に集合してください。

※雨天時は、町民体育館にて只隈先生のウォーキング講座を予定しています。

■申込受付 8月13日(火) 午前8時30分開始

(定員は50人を予定しています)

■申込・問合せ 町保健センター ☎ 296-2530

女子栄養大学連携事業 “あなたの一票が鳩山の学校給食を決める”

「はとっ子給食レシピコンテスト 2019」公開試食審査



「はとっ子給食レシピコンテスト」では、町内外の皆さんから「給食でこんな料理が食べてみたい！」というおかず一品料理の

レシピを募集し、審査により優秀作品を決定します。

二次審査では、今年も町民の皆さんに審査員としてご参加いただける「公開試食審査」を実施します。

会場では、書類による一次審査を通過した作品を再現した料理を実際に試食できます。また、優秀作品に選ばれたレシピは、学校給食の献立メニューに採用される予定です！

皆様のご参加(審査)を、お待ちしております！

■日時 9月28日(土)午前11時～午後1時(ただし、試食がなくなり次第終了。1口サイズの料理を100人分用意予定)

※準備の関係で、開始時間が多少前後する場合があります。

※参加費無料、申込不要

■会場 鳩山町福祉健康・多世代交流複合施設(は一とんスクエア)内多世代活動交流センター1階

応募部門

① 地産地消部門

「鳩山町の特産品」や「地場産の野菜」を取り入れたレシピ

② 給食でこれが食べたい！部門

使用する食材は自由で、皆さんのアイデアが詰まったレシピ

応募要領

おかず一品料理のレシピ

一人何点でも応募可

※自作・未発表の作品に限ります。

※学校給食献立に採用されることを考慮し、大量調理に適したレシピとします。(加熱をしない料理や作業の細かい料理、電子レンジを使用する料理などは不向きです。なお、学校給食献立への採用は冬の時期です。)

応募期間

7月22日(月)～9月2日(月)

■問合せ 保健センター ☎ 296-2530

※作品募集の詳細については、広報7月号(9ページ)をご参照ください。