

☆今年の夏も暑くなる予報が出ています。熱中症に要注意!



本州の方は6月だというのに35度以上の猛暑になっています。北海道の1か月予報を見ても、今年の夏は気温高めという予報が出ています。

昨年の夏は、7月下旬から8月上旬にかけて、連日最高気温が35度を超えて大変でしたが、今年はどうなるのでしょうか？

もしかすると、それに近い気温になるかもしれないので、熱中症対策は常に意識しておきたいですね。

☆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心安いですよ。



※「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

☆マスクの使い方、要注意!



暑い日に屋外で作業するとき、周りに人がいない時などは、熱中症予防のためにマスク外しましょう。

私はイネ科の花粉症があるため、普段外で作業するときにはマスクをしています。先日も庭の草刈りをした時、最初はマスクしていましたが、始まってすぐ汗が止まらなくなったので「これは危ないな」と思い、すぐにスポーツドリンクを飲み、そしてマスクを外して作業を続けました。

その後はあまり汗が出ることもなく、無事に作業は終了(鼻のグズグズは凄かったけど)おそらく、あのままマスクして作業を続けていたら、熱中症になっていたでしょう。

厚生労働省も「屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。」と呼び掛けています。

新型コロナの感染者数もなかなか落ち着かないですが、マスクをして熱中症になってしまったら元も子もありません。マスクの使い方は、周囲の状況を見て判断しましょう。

☆熱中症予防のための足もみ・ツボ (2020年7月号より転載)

1、腎臓、輸尿管、膀胱の反射区と湧泉のツボ

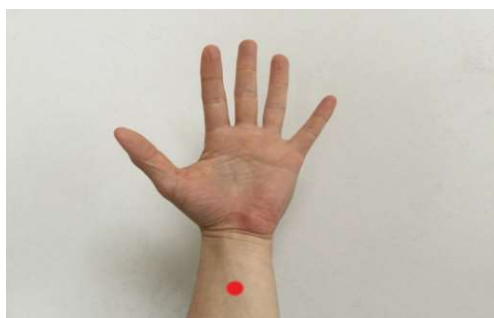


熱中症予防の足もみには、体内の水分や血圧の調整に関わる「腎臓」「輸尿管」「膀胱」の反射区と、熱中症や冷え性、体調の調整に関わる「湧泉」のツボが効果的。左の写真の赤い部分が上の丸が「腎臓」下の丸が「膀胱」それをつなぐ線が「輸尿管」、そして青い点が「湧泉」です。

ここを右の写真のように足もみ棒でもんでください。湧泉のツボは一点押しで数回。腎臓～膀胱の反射区は線で塗りつぶすように3～5回もみます。方向はつま先からかかとの方向に向かって。その時に趾が反ると筋肉を痛めることがあるので注意してください。写真のように少し内側に折り込むようにすると良いですね。



2、内関のツボ



内関は両腕の手のひら側中央部、手首のしわから二寸（指3本分くらい）のところにあるツボで、自律神経を整える働きがあります。ここを反対の手の親指などで数回刺激しましょう。

乗り物酔いや、お天気による体調の変化にも対応できるツボです。覚えておいて損はありませんよ！

☆演奏会も徐々に再開してきています♪



先日3年ぶりに演奏会の本番がありました。客席にも「待ってました！」という雰囲気があって、とても楽しく演奏できました。

今月は、2回演奏の機会があります。

・7月9日(土) 第58回旭川吹奏楽祭

・7月16日(土) 第7回あさひかわクラリネットクワイアーコンサート

いずれも「クラリネットアンサンブルカンパニー響屋」という団体で出演します。聞いてみたい♪という方は、お問い合わせください。

☆発行元



若石足もみ処

中村屋

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