

# オリーブの実 Vol.2

## 気になる疾患 ～熱中症～

### 熱中症とは

高温多湿の環境に私たちの体が適応できなくて生じる以下のような症状です。

- ・めまい、立ちくらみ、顔のほてり
- ・手足のしびれ、筋肉痛やこむら返り
- ・体のだるさや吐き気、頭痛
- ・汗のかきかたがおかしい
- ふいてもふいても汗をかく
- まったく汗をかかない



### 重症になると

声をかけても反応がなかったり痙攣を起こすことがあります。

すぐに医療機関を受診しましょう。

### 対処法は

- ・涼しい場所に避難させる
- ・衣服をゆるめ、体を冷やす  
→首回り、脇の下、足の付け根など
- ・水分、塩分、経口補水液を補給する

### 予防するには

- ・暑さを避ける  
室内ではエアコンや扇風機を利用  
屋外では日陰を選び帽子や日傘を利用
- ・服装に工夫  
通気性がよく吸湿性、速乾性のあるものを選ぶ
- ・こまめに水分補給  
のどの渴きを感じる前から摂取する  
経口補水液が適している

## 薬局からのお知らせ〈健康診断のすすめ〉

特定健診が始まりました。実施期間は6月～10月です。年に1度は健康診断を受け自分の健康状態を確認し、生活習慣を振り返りましょう。併せて、がん検診も受けましょう。

※国民健康保険に加入されている方は岡崎市から案内状が届いています。お手元がない場合は国保年金課検診担当(0564-23-6275)まで問い合わせてください。



## ー 熱中症予防にOS-1 ー

オーエスワンは電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。そしゃく、えん下困難な場合にはゼリーがおすすめです。乳児～高齢者まで摂取できます。

- ・下痢、嘔吐、発熱を伴う脱水状態
- ・高齢者の経口摂取不足による脱水状態
- ・過度の発汗による脱水状態に適しています。



## 第2回 今すぐ簡単「ロコチェック」

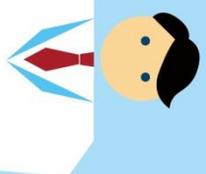
以下の症状で思い当たるものがないかセルフチェックしてみましょう

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- やや重い家事(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)が困難である
- 2kg程度(牛乳2本ぐらい)の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

裏面でロコトレを紹介

続けることが肝心です。  
「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」でいつまでも元気な足腰を。

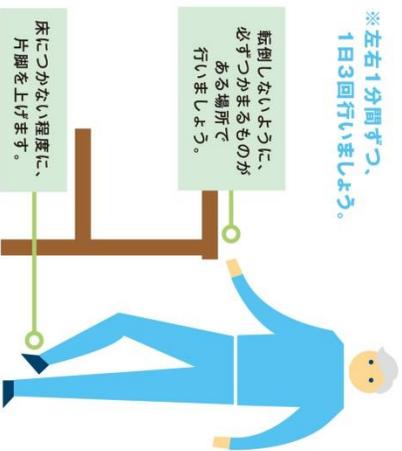
頑張らずに  
無理せず自分のペース  
で行いましょう！



ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう！

「バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」」

※左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう。



「下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」」



※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

**ポイント**

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分に注意して、机に手をつけて行います。

ロコトレにプラスするならこんな運動。自分の体力に合わせてやってみましょう！

ヒールレイズ（ふくらはぎの筋力をつけます）



**ポイント** バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけてください。また踵を上げすぎると痛みやすくなります。  
1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）×2～3セット

フロントランジ（下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます）



**ポイント** 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。  
1日の回数の目安：5～10回（できる範囲で）×2～3セット