

かけはし

合同会社ONEBRIDGE
通いの場向け広報誌

7

2025

Top Comment
&
Column

通いの場で取り組む
熱中症対策



Picture 中央区つきじ治作玄関



かけはし読者アンケート

ワンブリッジ
ONE BRIDGE

公式ライン かけはしデジタル配信





「熱中症に気をつけよう！」 ～通いの場でできる対策～



「楽しく・安全に」暑い夏を乗り越えよう！

①熱中症対策について

年々厳しくなる夏の暑さ。特に高齢者にとって熱中症は身近で深刻な健康リスクです。気温や湿度が高い環境で長時間過ごすことで、体内の水分と塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなってしまうます。

高齢者は、もともと暑さに対する感覚が鈍くなりやすく、また体内の水分量が少ない傾向にあるため、熱中症のリスクが高いと言われています（環境省『熱中症環境保健マニュアル2022』より）。

症状としては、めまい・ふらつき・筋肉のけいれん・頭痛・吐き気・意識障害などがあり、重症化すると命に関わることもあります。

②具体的な予防治法

では、日常の中で私たちができる予防策にはどんなものがあるのでしょうか？

以下は、厚生労働省・環境省が示している熱中症予防の基本的なポイントです（※出典：環境省「熱中症予防情報サイト」・厚労省「高齢者の熱中症対策」より）。

・のどの渇きを感じる前に水分をとることが大切です。

1日あたり1.2リットル（コップ6～8杯程度）を目安に。

大量の汗をかいたときは、適度な塩分も補いましょう。

水分補給



・エアコンや扇風機を適切に使用し、**室温28度以下、湿度60%以下を目指しましょう。**「もったいない」と我慢せず、命を守るために冷房を使うことが大切です。

室温管理



・日中の暑い時間（11時～15時頃）の外出は避け、涼しい時間帯を選びましょう。外出時は帽子や日傘を活用し、通気性の良い服装を心がけましょう。

外出時間



・毎朝の体温、血圧、顔色や食欲の変化など、自分の体調に気を配ることも予防につながります。

自己管理

③通いの場で取り組めること

地域で行われている「通いの場」は、こうした熱中症対策を自然に取り入れることができる絶好の環境です。例えば：

- ・水分補給タイムを設ける
- ・活動前後や休憩中に、皆で声をかけ合って水分をとる時間をつくりましょう。「一緒にお茶しましょう」が自然な熱中症対策に。
- ・室温・換気の管理
- ・会場の温湿度を確認し、冷房と扇風機を上手に活用。「ちょっと寒いかな？」と感じる人がいても、暑さが苦手な方のために調整することも大切です。
- ・熱中症予防をテーマにした健康講話やクイズ
- ・専門職による短い講話や、楽しみながら学べるクイズ形式の取り組みは、意識づけにも効果的です。
- ・服装や帽子チェック、涼しいグッズの紹介
- ・通いの場で参加者同士の工夫を共有することで、「こうすれば涼しく過ごせるのね」という学び合いにもつながります。



さいごに

暑さは人の気力や食欲を奪い、体力も消耗しやすくなります。ですが、地域のつながりや小さな工夫を通じて、「楽しく・安全に」この夏を乗り越えることができます。通いの場は、まさにその力が発揮される場。暑さに負けず、みんなで元気に過ごしましょう！

健康のために運動はしたい。でも続かない。習慣的に運動を続けるためにはどうしたらいいか。

習慣を支援する作業療法士が考案した「ながら健康体操」

生活の中に少しだけプラスして、普段通りの生活や家事をし『ながら』毎日少しの運動を続けてみませんか。

第十六回は、食事の前に編

今月はお口まわりを鍛える体操特集です。①②③は唾液腺マッサージと

総称されていて、唾液分泌を促すことでむせ込み予防などの効果が期待されます。それに加えパタカラ体操をすることで食事前の準備万端。さあ今日も美味しく食事をいただきますよ。

運動を習慣にするコツは、まず始めること、少しでも続けること。ちょっとしたストレッチや運動から健康のきっかけを掴みましょう。

リハビリ大好き一休さんの ながら健康体操

テーマ

食事の前に編

1

♡ 耳下腺マッサージ



2

♡ 顎下腺マッサージ



3

♡ 舌下腺マッサージ



親指以外の4指をほっぺにあて、上の奥歯あたりを後ろから前に向かって、10回ゆっくり回す。力はいれずに軽く軽く。

親指をあご下の骨の内側の柔らかい部分にあてる。耳の下からあごの下まで5箇所ほどを、1箇所あたり5回ずつ押す。

両手の親指を揃える。あごの真下から舌を押し上げるようにグッと10回押す。軽い力でゆっくりと押すように。

4

♡ パタカラ体操



「パ」は口をしっかりと閉じてから発音。
「タ」は舌を上あごにくっつけて発音。
「カ」はのどの奥をしめるイメージで発音。
「ラ」は舌を丸め、舌尖を上の前歯の裏につけて発音。



パタカラの順番には意味があります！「パ」は食べ物を入れた後で口を閉じる動き。「タ」は食べ物を押しつぶす舌尖の動き。「カ」は食べ物を送りこむ舌の動き。「ラ」は食べ物を舌の上でまとめる動き。食べる時も意識してみると面白いかも！？

※ 運動やストレッチの際は、勢いをつけずにゆっくりと行いましょう。また、運動中に痛みや疲労を感じた場合はすぐに中止してください。
※ 翌日に筋肉痛やだるさを感じた場合は、運動量を減らすなど無理のないように調整しましょう。



リハビリ大好き一休さん

Youtubeにて新感覚旅番組『一休さんのシルバーカー散歩』配信中！

右のQRコードからチャンネル登録よろしくお願ひします



Youtubeチャンネル

広告

自費訪問リハビリ

自宅で行うリハビリだから生活の改善が実感しやすい！毎週でも月1回でも不定期でもOK



合同会社
ワンブリッジ

080-9711-5427



季節野菜を美味しく

旬を美味しく味わう

とうもろこし

の焼きおにぎり

旬の野菜!? でガッツリ栄養補給

とうもろこしは米や麦と並ぶ世界三大穀物のひとつで、トルティーヤは乾燥させたとうもろこしの粉からできています。季節野菜のレシピを紹介する本コーナーでは扱えない...と思いきや、日本のスーパーで一般的に売られているとうもろこしは、甘みの強いスイートコーンと呼ばれる種類で、これは農林水産省のホームページにてきちんと

野菜と分類されています。とうもろこしは、食物繊維が多くビタミンEやナイアシン、ビタミンBなど多く含まれます。またむくみ改善のカリウム、便を柔らかくするマグネシウムが豊富に含まれるのも特徴です。さらには、エネルギー源となる糖質も多く、主食としても食べられます。とうもろこしを食べて暑さ厳しい夏を乗り越えましょう。



作り方

- ① とうもろこし（1本）の粒をとり、バター10g・醤油小さじ2で炒める。
- ② 白米400gと①に軽く塩を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ラップの上に②を適量とり、握って形を整える。
- ④ 表面に醤油・サラダ油を適量ぬって、トースターで軽く焼き目をつけたら完成。

★ 中にツナなど入ると美味しくパク増しに！アレンジ自由！

かけはしスポンサー(広告掲載)募集しています

通いの場向け広報誌である「かけはし」は地域で暮らす皆様の健康に少しでも役立つ情報を発信していければと思っています。つきましては、活動にご賛同いただける企業・個人の方々から「かけはし」制作のスポンサーを募集いたします。

かけはしスポンサー・広告掲載についてのお問い合わせはこちら

☎ 080-9711-5427 ✉ t.kawahara@onebriiidge.com 「かけはし」編集長：川原

ここより下は広告エリアとなります。内容についてのお問い合わせは広告主までお願いいたします。

かけはしサロン年間予定

いつもご参加いただきありがとうございます。令和7年度のかけはしサロン年間予定です。急遽変更になる可能性もございますが、ご参加の際は下記を参考にしていただければ幸いです。

4/10	体力測定/体操	10/9	体力測定/体操
4/24	体力測定/体操	10/23	体力測定/体操
5/8	体操	11/13	体操
5/22	保健師さん/体操	11/27	保健師さん/体操
6/12	体操	12/11	体操
6/26	膝痛予防について/ 予防体操	12/25	肩の疾病について/ 予防体操
7/10	体操	1/8	体操
7/24	保健師さん/体操	1/22	保健師さん/体操
8/14	体操	2/12	体操
8/28	膝痛予防について/ 予防体操	2/26	手の疾病について/ 予防体操
9/11	体操	3/12	体操
9/25	保健師さん/体操	3/26	認知症予防について/ 予防体操

かけはしサロン、中央区日本橋浜町一丁目2-3(浜町コミュニティルーム)
TEL: 080-9711-5427

かけはし エリアマネジメントプロジェクト

メンバー募集中

こんな人・グループにおすすめ

通いの場参加者

ふれあいサロン・自主グループ
婦人会・自治会など

メンバーになるとできること

- 通いの場関係者・関係機関との連携
- 通いの場の活動メニューの作成・実施
- 通いの場の活動メニューの作成・実施
- 通いの場の活動メニューの作成・実施

かけはしエリアマネジメントプロジェクト

足立区福祉活動センター指定の任意団体。活動者通いの場の代表者や関係機関などで構成される。通いの場の活動メニューを企画・実施。参加者の維持・継続的な活動の不足など現状ある課題の解決に向けて活動を行う。

令和6年 足立区福祉活動センター指定の任意団体。活動者通いの場の代表者や関係機関などで構成される。通いの場の活動メニューを企画・実施。参加者の維持・継続的な活動の不足など現状ある課題の解決に向けて活動を行う。

入会金・年会費 完全無料

入会申し込み・お問い合わせ連絡先
☎ 080-9711-5427
Mail: t.kawahara@onebriiidge.com

健康の秘訣をインタビュー

リハビリ大好き一休さん presents

足立区で撮影中

健康に関する情報やイベント情報の共有

公式ライン(希望者はメール)で様々なジャンルの「ために」健康情報やイベント情報などを発信します。

Q 一休さんのシルバークーさんぽ

病院退職で旅に出る

今すぐチャンネル登録

第1日曜日 夜19時配信

QRコード

わが町ツアー 参加者募集

足立区と中央区で相互交流！フレイル予防をもっと楽しく！詳細は右記番号までお問い合わせを！

主催
かけはし
エリアマネ

080-9711-5427