

# げんきアップ通信

発行：2024年7月31日 編集 浦和東部地区元気アップネットワーク  
 連絡先：スマイルハウス浦和 電話 048-813-7710  
 HP: <https://genkiupnw.webu.jp/> Facebook: /genkiup.urawaeast/

スポーツ & 健康マガジン (旧浦和 S C ニュース vol.281)



# 月刊 うらすぽ 第81号



発行：2024.7.31 info@urawasc.org <https://urawasc.org>  
 NPO 法人浦和スポーツクラブ TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598

## 「元気アップサロン」

### ■7/1「ジャズのリズムにのって健康体操！」

おたっしや倶楽部理事長山崎きくえさん

ジャズを聴き、呼吸を意識し、リラックスしながら手・足・肩等を運動させたストレッチ運動を楽しく行いました。



### ■7/11「お家でできる痛み予防～簡単ストレッチ体操」

ケアフル鍼灸マッサージ治療院さいたま本店 樋口孝久さん

自宅でも出来る簡単なストレッチを学びました。首、肩、手、足と全身のストレッチで身体をほぐしました。



後半は、故郷ハーモニカクラブが登場。ハーモニカの演奏に合わせて、皆さんで歌唱。会場が一体となり、素敵な時間を過ごせました。



### ■7/17「バランス能力を高める筋トレ」

浦和スポーツクラブ 健康運動指導士小川貴さん

バランス能力の維持のために足の指の把持力の大切さを学び、転倒予防の筋トレを皆さんと一緒に行いました。



### ■7/23「お薬の正しい飲み方」

医療生協さいたま介護予防運動指導員 小丸操さん

筋肉を気持ちの良いところまで伸ばし、ゆったりとストレッチを行いました。暑い中、沢山の方に集って頂きました。体育館は空調も効いていて涼しく運動ができます。



### みんなの学校「地域を学ぶコース」報告

7月13日(土)10時～領家公民館 参加者14名  
 講師：野中美恵子さん：天王川の水の道

源流から芝川までの治水の工夫について、資料と写真を使って、先人先輩の功績を分かり易く説明いただき、多くのことを学ぶことが出来ました。参加者一同、地域の身近なテーマだったので、興味深くそうかそうかと思いながら耳を傾けていました。



今回は、9月21日(土)10時～領家公民館で「二度栗山伝説、石芋伝説」です。

元気アップネットワークでは、元気アップサロンや、健康フェア、みんなの学校の運営など、一緒に活動してくれる仲間を募集しています。

ボランティアをすると健康寿命が延びることは、学術的にも証明されています。皆さんも、元気アップネットワークの仲間になって元気になりましょう！

## ■2024年8月～9月の元気アップサロンの予定！

開催日時・会場		内容
8月	1日(木)大東公民館10時～11時	心臓病を予防する！ かどひら内科・循環器内科 門平氏
	9日(金)領家公民館10時～11時半	夏の暑さを吹き飛ばせレコブ体操 レコードブック浦和上木崎 太田氏
	22日(木)南筒公民館10時～11時半	フレイル予防と低栄養について 雪印ビーンスターク 龍氏
	27日(火)領家公民館10時～11時半	アンチ！サルコペニア・ロコモ・フレイル 浦和スポーツクラブ 小川氏
9月	6日(金)領家公民館10時～11時半	頭と身体を元気にトレーニング リハビリステーション北館氏
	12日(木)領家公民館10時～11時半	季節の変わり目に体調を整えよう！セルフマッサージ教室 能勢山氏
	20日(金)大東公民館10時～11時	姿勢を整える 浦和スポーツクラブ 小川氏
	24日(火)南筒公民館10時～11時	ゆるめて、伸ばして、日常動作が楽になる！ 医療生協さいたま小丸氏

## 熱中症対策 基本は、猛暑の中ではやらない！

練習中には水を飲むな！ という指導者は、さすがにもういないと思いますが、ここ数年の夏の猛暑は、水を飲むだけでは対応できない、もはやスポーツをしてはいけない状況になりつつあります。クラブでも、夏のプログラムの休止や、夕方へのシフトなどで対応していますが、スポーツの時間だけでなく気を付けたほうが良いことも少なくありません。

また、子どもたちの中には、浦スポだけでなく、様々な活動に参加している方もいらっしゃると思います。夏休み中は、練習時間が長くなりがちなことに加えて、つい油断して寝不足なども。。。熱中症は、体温のコントロールができなくなった時に発生する症状で、命にかかわることを十分に認識してしっかり対策をしてください。

特に、子どもは体温コントロールの機能が未発達で、健康状態をうまく伝えることができないので、周囲の大人は、十分に配慮して下さい。

### ◆暑熱対策

#### ①こまめに水分をとろう！

運動前や運動中に、こまめに水分をとることを心がけて下さい。吸収の早いスポーツドリンクがおすすめ！

#### ②体を冷やそう！

運動中や休憩時間に、太ももや頭、首に水をかけて、体を冷やすと効果があります。

### ◆覚えておこう！ 熱中症の救急処置！！

#### ② 涼しい場所で横にして、水分補給を！

脈が弱く・速くなったり、呼吸回数が増えたり、脱力感・倦怠感、めまい、吐き気、頭痛などの症状がみられる熱疲労の時は、図のように対処して下さい



#### ① 意識障害を起こしている場合は救急車を！

意識障害を起こしているような場合は、一刻も早く集中的治療が必要です。救急車を呼んで下さい。救急車を待つ間、図のように対処して下さい。



### ◆あらためて・・・WBGTって何？

熱中症の話題とともに、最近、よく使われているWBGT(暑さ指数)。人体の熱収支に影響の大きい湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標で、乾球温度、湿球温度、黒球温度の値を使って計算します。31以上は原則運動中止とされています。

クラブでは、このWBGT計を2本用意して、各プログラムの現場で確認ができるようにしています。

WBGT	対応	注意
31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
27-31	厳重警戒(激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
24-27	警戒(積極的休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21-24	注意(積極的水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
18-21	ほぼ安全(適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。



■ はり師・きゅう師・マッサージ指圧師によるツボ講座

夏の不調対策②

今年の夏も昨年同様かそれ以上の暑さの予感がしてきましたね。

昨年も夏の不調ということで紹介をさせていただきました。

暑いと冷たい飲み物と冷えすぎた冷房にかかってしまいがちになります。

するとこの時期、胃痛を訴える方が少なくありません。

今回は胃痛に効き目のあるツボと熱中症や最近また流行りだした感染症による発熱時に解熱作用があるとされるツボをご紹介します。

但し、熱中症が疑われる場合はまずはツボではなく水分塩分補給や体を冷やすことが先決となります。

中脘(ちゅうかん)

胃の症状でよく使用するツボですが全身の体調を整える万能のツボでも

ありますので症状がない方でも刺激してみてください。

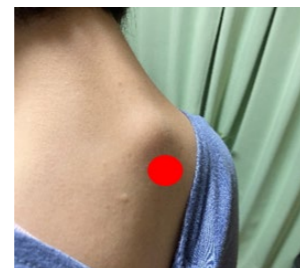
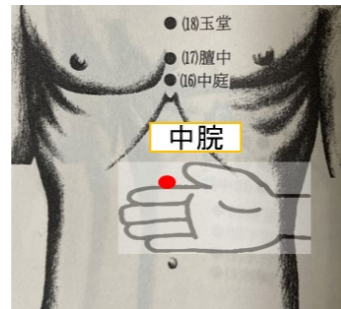
場所はおへそから指4つ分上にあります

効能：胃の特効穴、不眠症

刺激でおすめはお灸です。

指圧をする場合は脚を伸ばして横になり中指でゆっくり押しながら

深呼吸を数回してゆっくり離します。



大椎(だいつい)

感染症や熱中症などの発熱時に使用するツボです

頭を前に倒すと首の後ろで出っ張るところがあります。その出っ張りのすぐ下にあるのが大椎です

効能：発熱、首のこわばり、頭痛

刺激は中指でゆっくり押しますが気持ち上方向に押しと効果的です。強くは押さず軽く抑える程度で結構です。中脘同様お灸をすえるのもおすすめです。

元気アップネットワーク（はり師・きゅう師・マッサージ指圧師）横川孝一



■ 8月31日 剣道交流会開催！

8月31日（土）駒場体育館で剣道交流会を開催します。

全国の実業団大会でも毎年上位に進出し、優勝実績もある NX 商事（旧日通商事）株式会社剣道部の全面的な協力をいただき地域交流イベント・稽古会を開催する運びとなりました。

全国の強豪チームの稽古会を見学できるだけではなく、剣士の皆さんと一緒に稽古を行うことができます！

市内の中学校や剣友会の皆さんが参加します！ 迫力ある稽古をぜひ見に来てください！

日時：1日（土） 9時開場

会場：浦和駒場体育館（メインアリーナ）

10時～13時 地域交流イベント・稽古会

14時～17時 NX 商事剣道部公開稽古会

\* 参加されたい方は、クラブ事務所までご連絡ください



■ 8月31日・9月14日は、テニス交流会も開催！

毎年恒例となっているテニス交流会を続けて開催します。

【第1回】 8月31日（土） 9：30～12：00 親子交流会

13：00～16：00 一般交流会

参加費 大人 500円 子ども 無料

【第2回】 9月14日（土） 第1回と同様の運営となります



■ 9月14日は、ソフトバレー・トランポリン・ポッチャ・ブラインドサッカー体験会も！

今年もやります「みんなのスポーツフェア」

たくさんの皆さんのご参加をお待ちしています！

10時～12時 ポッチャ大会：メインアリーナを使ってゲームを楽しみます！

ソフトバレー体験会：誰でも参加できる体験会です！

トランポリン体験会：4歳～小学校6年生まで誰でも参加できます！

14時～16時 ブラインドサッカー体験会

世界一のプレイヤー 菊島宙選手の指導でブラインドサッカー体験！



■ 9月14日 みんなの健康フェア！ 血管年齢・骨密度・体組成計が登場！

9月14日（土）10時～ 駒場体育館第1体育室で、みんなの健康フェアを開催します。

今回のフェアでは、明治安田生命「みんなの健活プロジェクト」から協力の申し入れがあり、

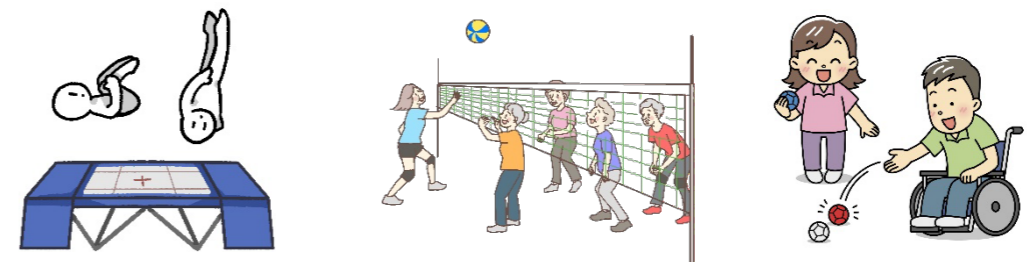
「骨健康度測定器 骨ウェーブ」と

「血管年齢を測定できるメディカル・アナライザー」

を貸し出していただけることとなりました。

あわせて、スタッフの方が測定もしていただけることとなりました。

これに、いつもの体組成計を加え、皆さんの健康を科学的に測定。健康運動指導士や保健師、栄養士の皆さんによる相談会も開催します。



フードパントリーにご協力を！

2021年8月から取り組み始めたフードパントリー。奇数月に回収があります。毎回、ご協力いただいている会員さんもうらっしゃいます。ありがとうございます。随時受付をしていますので、皆様もぜひご参加ください。

