ナイスケアだより

第159号
令和7年8月発行

東南アジアで健康志向が高まりランニングブームが広がっています。健康の意識が高まったことやお金を掛けずに手軽に取り組めることが人気の要因となっているようです。タイ、インドネシア、カンボジアなどそれぞれの地域でイベントや大会が行われ、観光や地域活性化にも繋がっています。

日本ではすでに多くのランニングのイベントや大会が長年行われています。8月の暑い中でもランニングをしている人をよく見かけます。ナイスケアとしてランニングの練習会を2018年から毎月末の日曜日に続けています。初心者からベテランランナーまで20名近くのランナーが集まり動き作りやランニングを行っています。健康・体力の増進、自己記録の更新、仲間作りなどそれぞれの目的に合わせ行っています。8月は暑さが厳しく練習を登山に変更し、青梅市にある御嶽山で足腰を鍛えてきました。

今後も地域の健康増進、活性化に繋がるように取り組んでいきます。将来は介護事業所の主催するランニング大会ができればと計画中です。

有限会社ナイスケア　代表取締役　塩　川　隆　史

～熱中症～

8月に入りました。まだまだ暑いので熱中症に気を付けましょう！

まず、熱中症とはどんな症状かと言いますと。

軽度－めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない。

中度－頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）虚脱感。

重度－意識が無い、けいれん、体温が高い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐ歩けない。

◎こんな時には注意して下さい。

①気温、湿度が高い。②風が弱い。③急に暑くなる。④就寝中や夜間も要注意。

◎こんな人は注意！（周りにも目を配ろう）。

①ご高齢の方や幼児。②肥満の人。③体調の悪い人、持病のある人。④暑さに体が慣れていない人。

◎日頃から自己管理を！（生活習慣を見直す）。

①三度の食事をきちんと摂り、バランスも意識しよう！②暑さに負けない体作りを！③喉が乾く前の水分補給が大切です！

皆さんは水分補給に何を飲まれますか？しっかり水分補給して、夏をのり切りましょう！

井森　和男

ホームページ https://nicecare.tokyo/　nicecare.tokyo　検索