



前回に引き続き、昨年11月22日に行われた代表者会議の講義の内容【日々の体調管理が鍵】をお届けします。今回は春～夏、特に注意が必要な熱中症についてです。各会場ごとに工夫していただいたり、保健師や支援員にもご相談ください。無理の無いようにお願いします。

血圧が180/100mmHg以上の時は運動は中止しましょう

運動前に確認してほしいこと

- 血圧測定⇒記録
記録しておくことで体調異変に早く気付ける可能性があります
- 自覚する体調は？
「何となく調子悪い・・・」「目が回る」「痛い所がある」「だるさがある」「顔色が悪い」「息が切れる」など
- 服薬確認
医師から出された薬は指示通り飲んでいる？今日の薬は飲んだ？
- 水分補給
汗をかいた自覚が無くても体操前、途中での水分補給が大切

季節によって気をつけたい 健康管理の色々（春～夏）

◇熱中症

2024シーズン、松本市内で熱中症で緊急搬送された高齢者の約63%が屋内で体調不良となっています

- ・エアコンをつかきましょう
- ・扇風機を使ったり2方向の窓を開けて空気の流れを作りましょう
- ・水分補給はこまめに
- ・行き帰りも日差しを避けましょう

運動中に発生しやすい症状や病気

- ・心筋梗塞、狭心症、不整脈
- ・脳出血
- ・体温異常（＝熱中症）
- ・循環障害（起立性低血圧）
- ・運動誘発性喘息



熱中症の症状

めまい
立ちくらみ
生あくび
大量の発汗
筋肉痛
筋肉のこむら返り

症状がすすむと

頭痛
嘔吐
倦怠感
判断力低下
集中力低下
虚脱感

緊急時、以下のような時は救急車を呼びましょう

- ・意識が無く、呼びかけに応じない
- ・問いかけへの返答がおかしい
- ・どこかを強くぶつけている
- ・強い痛みを訴えている



ご本人が「大丈夫」と言っている場合でも、症状がはっきり出ていなかったり、痛みに対して我慢強い場合があります。特に家に帰ってから独りで過ごす場合には注意が必要です。受診した方が安心な場合もあります。

備えておくと安心なもの

- ・血圧などの日々の参加記録
- ・参加者の緊急連絡先
→自宅の固定電話やご家族の携帯電話
- ・消防署の連絡先、建物の名称や住所など誰でも分かる場所に掲示
- ・個人で備えておくもの
→お薬手帳・緊急時の薬・携帯電話など



体温を効果的に下げるための方法の例

上着を脱がせ服をゆるめて風通しを良くする
皮膚に濡らしたタオルやハンカチをあて
うちわや扇風機をあおぐ
服の上から少しずつ冷やした水をかける
氷のうや冷えたペットボトルなどを首、脇の下、足の付け根にあてて冷やす

★各会場の代表者の皆様★

- ・水分や塩分（飴やタブレット）、経口補水液をお配りする準備を進めております。
- ・体を冷やすためのタオルやうちわなどは、参加の皆さんのご家庭で余っている物を募るなど工夫をお願いします。

！応急処置をしても
症状が改善されない場合は
医療機関を受診しましょう

中面には
保健師さんがまとめてくれた
「百歳体操の効果」が載っています

見てね！

2025年4月～6月の日程

神林地区 いきいき100歳体操

※都合により急遽お休みすることもあります

※JAは4月～9月はお休みです

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 南荒井10:00～	3 川西 9:00～ ひろば13:30～	4 下神9:30～	5 梶海渡10:30～ 川東13:00～
6	7	8	9 南荒井10:00～	10 川西 9:00～ ひろば13:30～	11 下神9:30～	12 梶海渡10:30～ 川東13:00～
13	14	15	16 南荒井10:00～	17 川西 9:00～ ひろば13:30～	18	19 梶海渡10:30～ 川東13:00～
20	21	22	23 南荒井10:00～	24 川西 9:00～ ひろば13:30～	25 下神9:30～	26 梶海渡10:30～ 川東13:00～
27	28	29	30 南荒井10:00～ &ごゆるりと	※下神は ふれ健の日は お休みです		

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1 川西 9:00～ ひろば13:30～	2 下神9:30～	3 梶海渡10:30～ 川東13:00～
4	5	6	8 南荒井10:00～	8 川西 9:00～ ひろば13:30～	9 下神9:30～	10 梶海渡10:30～ 川東13:00～
11	12	13	15 南荒井10:00～	15 川西 9:00～ ひろば13:30～	16	17 梶海渡10:30～ 川東13:00～
18	19	20	22 南荒井10:00～	22 川西 9:00～ ひろば13:30～	23 下神9:30～	24 梶海渡10:30～ 川東13:00～
25	26	27	29 南荒井10:00～ &ごゆるりと	29 川西 9:00～ ひろば13:30～	30 下神9:30～	31 梶海渡10:30～ 川東13:00～

※下神は
ふれ健の日は
お休みです

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 南荒井10:00～	5 川西 9:00～ ひろば13:30～	6 下神9:30～	7 梶海渡10:30～ 川東13:00～
8	9	10	11 南荒井10:00～	12 川西 9:00～ ひろば13:30～	13 下神9:30～	14 梶海渡10:30～ 川東13:00～
15	16	17	18 南荒井10:00～	19 川西 9:00～ ひろば13:30～	20	21 梶海渡10:30～ 川東13:00～
22	23	24	25 南荒井10:00～ &ごゆるりと	26 川西 9:00～ ひろば13:30～	27 下神9:30～	28 梶海渡10:30～ 川東13:00～
29	30				※下神は ふれ健の日は お休みです	



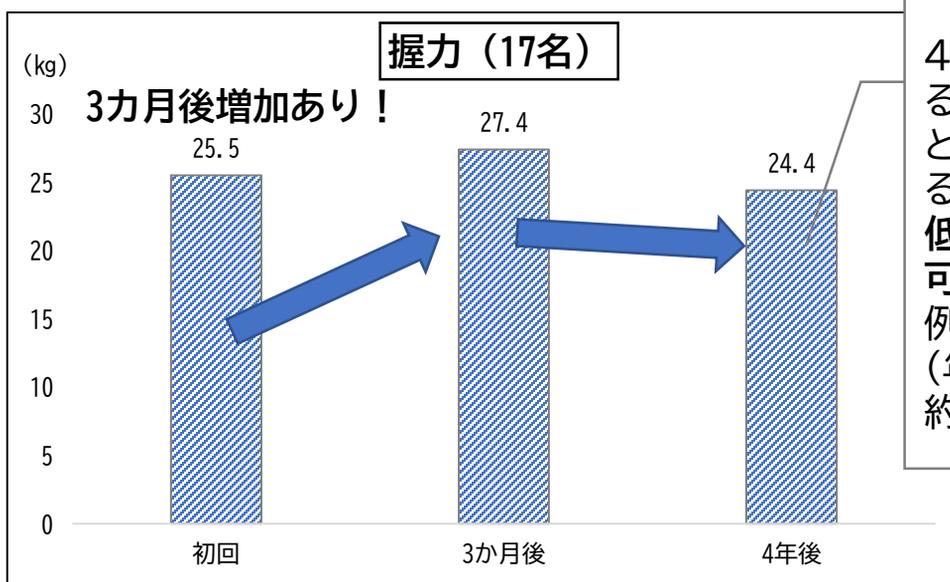
見てみて👁️ 聞いてみよう🎧

いきいき百歳体操の効果とは？

現在いきいき百歳体操に参加されている方、これから始めてみようかなと興味を持っている方にいきいき百歳体操の効果をお伝えしたいと思います。

～神林地区いきいき百歳体操サークル参加者データ～

(4年以上継続した方の体力測定実績データより)

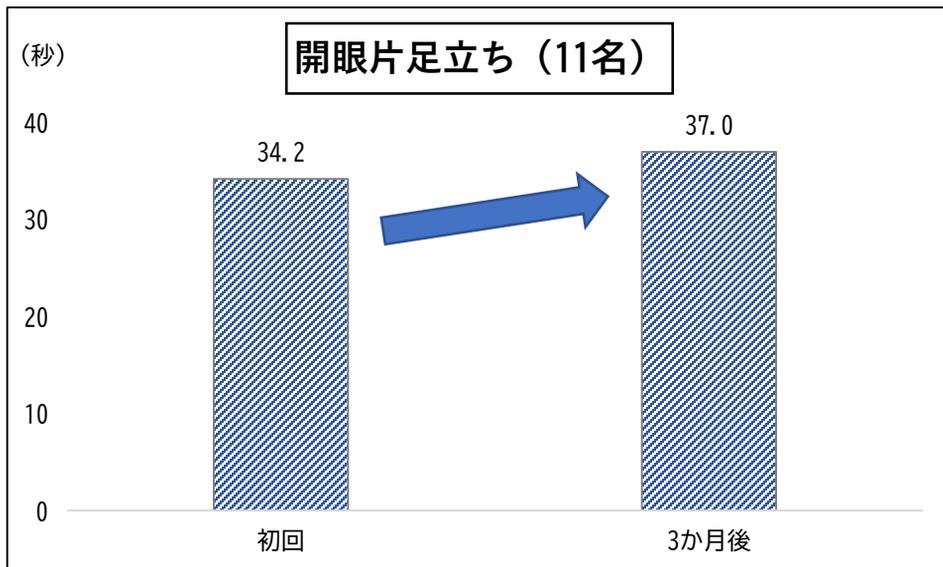


4年後は若干の低下があるものの、年齢を重ねると基本的に低下がみられるところ加齢に伴う筋力低下を抑制できている可能性あり！！

例：
(年齢70前半→70後半
約1.5-3kgの低下)

～握力UPにおすすめ運動 **グーパー運動**～

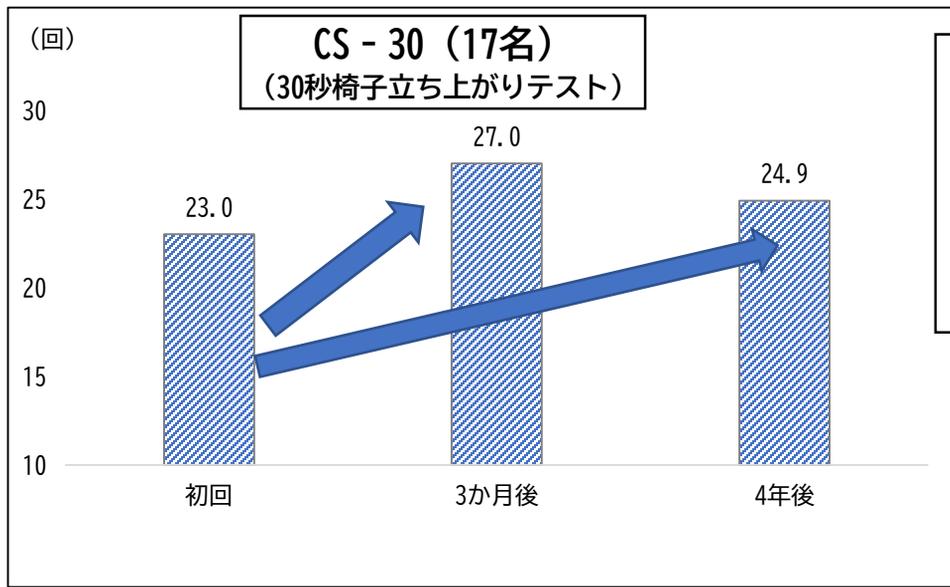
- 手を握ったり、開いたりする運動です。
- 曲げる時はグッとしっかり曲げ、伸ばす時はしっかりと伸ばすように意識しましょう。



←転倒のしやすさと連携する項目です。

ふくらはぎや足指の筋力はバランスを保つために重要です。
かかと上げや足指の運動がおすすめです★





CS-30は30秒間で椅子から何回立ち上がることができるかを測定します。



初回から比べると3カ月後、4年後の測定値でも増加あり！
いき百の運動効果が反映されやすい。

下肢筋力低下は、今後の転倒や日常生活動作の障害、要介護リスクの上昇とも関連するため、増加していることはとても意味のあることです。



～参加者の声～

- 1週空けてしまうと、おもりも重く感じるし、体を動かすのもきつく感じる。週に1回やれるのがとても良い。
- 日常生活で色々とやる時に体を動かしやすくなった。
- 体操を始めて元気になった。
- いき百に「行かなきゃ。」と思うし、みんなと会うのが楽しみ。認知症予防にもなる！
- 他の事に新しく参加するきっかけになっている。

普段の生活に

+ 『いきいき百歳体操』

プラス

はいかがですか？



松本市



【問い合わせ】

神林地区 福祉ひろば (57 - 9373)

または 地区生活支援員 (070 - 8802 - 5408)

