

令和 7年度 暑さ対策 スタート講座

熱中症を予防するためには、熱中症対策に関する正しい知識を持つこと、身体を暑さに慣れさせていく暑熱順化が効果的です。気象予報士による講演と体操指導者考案の暑熱順化に役立つ体操を通じて実践的な対策を身につけ、夏を健康に過ごしましょう！

暑さに負けない体をつくろう！

～ごぼう先生とイス体操～



筋肉ポンプ体操



肘と足を曲げる

肘を伸ばし、手と足を同時に曲げて二の腕とふくらはぎの筋肉を動かします。片方ずつ10回繰り返します。



両方同時

先ほどの動きを両方同時に10回繰り返します。



心拍数アップ体操



両腕を振る

座ったまま走るように両手を素早く5秒間動かします。



片足で踏む

手を上下に振りながら片方の足のかかとで素早く5秒間踏みつけます。反対側も同様に行います。



【体操指導】ごぼう先生こと 築瀬 寛 先生

“大人のための体操のお兄さん”ごぼう先生として、イスに座ったままできる健康体操の普及に努める。介護の「ご」予防の「ぼう」が『ごぼう先生』の由来。

詳しくはポータルサイト内をチェック！

その他にも熱中症になりにくい体づくりの体操を紹介しています。

