

2026 年 8 月 3 日

高齢者の運動と汗について

林 但

私の町内会では毎月 **第一月曜日に高齢者の方を対象とした「お達者教室」**が会館で行われています。社会福祉協議会や民生児童委員・福祉相談員、地域行包括センター他協力者が運営しています。本日は 24 名の参加で、2 分以内のスピーチ「最近印象に残っていること」、ラジオ体操・棒を使って軽運動と歌、ゲーム大会である。ゲーム大会の前に、健康関連講座が必ずあり、今月は表記の内容である。

健康関連講座は毎月時節にあった内容で、役立つことの多いものである。今月の「**高齢者の運動と汗**」は、健康維持や病気予防において重要な役割を果たします。運動をすることで血流が促進され、デトックス効果や免疫力アップが期待できます。また、リラックスやストレス解消にもつながります。高齢者は、ウォーキングやラジオ体操などの軽い運動を日常的に取り入れることで、汗をかきやすくなり、暑さになれる体づくりが重要である。

第一章では汗とは何か、汗の出る仕組み、汗の種類と出る仕組み、よい汗と悪い汗の違い、運動の汗の効果などについて紹介された。第二章では夏の暑い時の運動の注意点である。夏の運動では、こまめな水分・塩分補給が大切である。私は運動前にはコップ一杯以上の水をとり、運動中もこまめに水分補給に心がけ、運動後も水分をとっています。猿島公園でのガイドの時もお客様の状態を常に把握し案内に努めています。運動環境面では、炎天下の時間は避けるようにし、暑さ指数計も持ち歩き、帽子の着用や通気性の良い服を着るようにしています。特に体調管理には人一倍気を使い三度の食事や睡眠をしっかり取るようにしています。本日学んだことはおおむね実行していることに改めに気づきました。

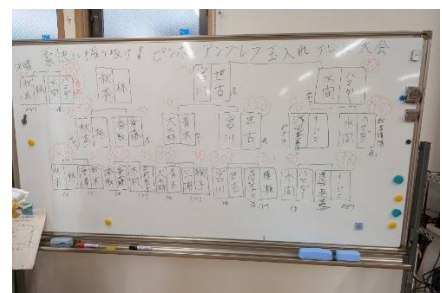
地域では町内会ごとに名称は異なるが工夫しながら、高齢者向けの講座を毎月行っています。見てみるとここに参加の方はおおむね大丈夫で、むしろ参加されない方への呼びかけなどが必要だと感じています。



健康講座



ゲーム大会



ゲーム大会組み合わせと結果

以上