

療機関へ搬送します。重症の場合、死に至る危険もある熱中症ですが、昼間や戸外だけでなく、深夜や室内でも発生します。部屋の温度は、28度を目安にすだれやカーテンで直射日光を防ぐことや、日頃の健康管理としては、汗をかき、暑さに慣れ、日常的に運動をして、健康な身体を作ること、そして、栄養と睡眠をしっかりとることが熱中症の予防につながるのとことでした。

最後は水分補給についてのお話でした。汗で水分とイオンが失われた時、水だけを飲むと体液が薄まりのどの渴きは止まりますが、この体液濃度を元に戻そうとするため、尿で水分を排泄させようとして、身体に水分が吸収されません。失われたものを補うためには、水分と共に塩分をとることが重要で、イオン飲料を飲むことにより、しっかり水分補給ができます。飲料の成分は、ナトリウムが100mlあたり40～80mg、糖質が4～8%入ったものが良いそうで、家庭では、水1リットルに食塩1～2g、砂糖20～40g(水分吸収を促進する)で、熱中症予防の簡単な飲み物が作れます。飲むタイミングとしては、水分を失う前に飲み、こまめに補給、汗をかいたら必ず補給!とのこと。アルコールを飲みすぎて脱水症状になることもあるので、夏、バーベキューをする時等は、要注意です。

まとめとしては、「水分は、タメがきかないもの」意識して、水分補給をしましょう。特に「朝起きかけ」「お出かけ前」「作業前後」「お風呂前後」「寝る前」に意識してみてください。そして、お食事時は「お茶」「お水」入浴時、お出かけ時、睡眠時は、「イオン飲料」と飲みわけをしましょうとのことでした。

6月には梅雨に入り、明けると夏本番を迎えます。熱中症予防のため、勉強会で学んだことを忘れずに、日頃から健康管理に気をつけて、自分のカラダは、自分で守りましょう!!

第17回大阪市障がい者スポーツ大会が開催されました

5月13日から28日にかけて、第17回大阪市障がい者スポーツ大会が開催されました。

5月13日に長居障がい者スポーツセンターでアーチェリー競技、5月14日に長居障がい者スポーツセンターで卓球競技、5月21日にヤンマーフィールド長居(長居第2陸上競技場)で総合開会式と陸上競技・フライングディスク競技、5月27日に舞洲障がい者スポーツセンターで水泳競技、5月28日に弁天

町グランドボウルでボウリング競技が行われました。

例年と異なるところでは、今年の大会から、陸上競技、水泳競技、フライングディスク競技、卓球競技の4種目でオープン参加ですが精神障がい者の出場ができるようになり、延べ21名の方が参加されました。今年の大会参加者は実人数で500名、延べ数で553名になりました。



10月には28日(土)から30日(月)にかけて、愛媛県で第17回全国障害者スポーツ大会が開催されます。

6月1日には、大阪市障がい者スポーツ大会の競技成績を基にして、全国障害者スポーツ大会の代表選手(個人競技)選考が行われ、6競技で48名の選手が選ばれました。

大阪市代表として全国障害者スポーツ大会に参加される皆様のご活躍をお祈りします。

活動報告(5月16日から6月15日まで)

活動日	内容
5/21	第17回大阪市障がい者スポーツ大会 陸上競技・フライングディスク協議 (ヤンマーフィールド長居)
5/26	大阪市障がい者施策推進協議会 障がい者計画策定・推進部会 (大阪役所)
5/27	第17回大阪市障がい者スポーツ大会 水泳競技 (舞洲障がい者スポーツセンター)
5/28	第17回大阪市障がい者スポーツ大会 ボウリング競技 (弁天町グランドボウル)
6/1	第17回全国障がい者スポーツ大会 大阪市代表選手候補選考委員会 (長居障がい者スポーツセンター)