



## 汗をかこう！

### 汗をかくことが熱中症の予防になる!?

「ちょっと動いただけで汗が止まらない」そんな季節になってきました。衣服が張り付いてイヤな気持ちになることもあります。汗をかくことは熱中症の予防にとっても大切です。

人は気温が上がってくるとともに、自然と暑さに慣れてきます。これを「暑熱順化（しよねつじゆんか）」と言います。この「慣れてくる」というのが非常に重要で、体が暑さに慣れていないと上手く汗をかけず、体内の熱を放出できないことによって熱中症に陥ってしまうのです。

この暑熱順化（暑さへの慣れ）には、個人差がありますが、数日から2週間程度かかると言われています。近年は全国的に「国内観測史上最高気温」が更新されたというニュースをよく耳にしますね。一方で屋内ではエアコンなどによって快適な温度で過ごしています。夏の間ずっと屋内で過ごしていられるのであれば心配はないかもしれませんが、現実ではそうもいきません。

暑熱順化ができていないまま、気温の高くなってしまったところで活動してしまうと、熱中症になりやすいということが想像できるのではないのでしょうか。

### 暑熱順化に有効な対策

暑さに慣れるのが大事だからと、「エアコンなどを止めて過ごせばいいのか」といったらそれはNO（危険）です。では、どうしたら良いのでしょうか。

もう、お気づきの方もいらっしゃると思いますが、「自ら無理のない範囲で体内温度を上げて、適度に汗をかく」。そうです、運動がオススメなのです。

暑くない時間にて、ひと駅前で降りて歩く、自転車で買い物に行くなど、日常生活が適度な運動になるように工夫してみるのも良いですね。

#### 暑熱順化できていない時

- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい



#### 暑熱順化できている時

- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい



暑熱順化には個人差がありますが、数日から2週間程度かかります

#### ● ウォーキング・ジョギング

ウォーキング 運動目安 30分  
ジョギング 運動目安 15分



頻度(目安)  
週 5 回

#### ● サイクリング

運動目安  
30分



頻度(目安)  
週 3 回

#### ● 筋トレ・ストレッチ(適度な運動)

運動目安  
30分



頻度(目安)  
週 5 回~毎日

#### ● 入浴

シャワーだけでなく  
湯船に入りましょう



頻度(目安)  
2日に1回

## スポーツセンターを活用して今の内から暑熱順化していきましょう!

暑熱順化は、暑くなってからでは遅いです。今の内から心がけていきましょう。くれぐれも無理のない範囲で行うことが大切です。また、運動だけでなく、食事や水分補給、睡眠も意識しましょう。

今回の号では、(一財)日本気象協会「熱中症ゼロへ」のウェブページを参考にしています。併せてご覧ください。



深川北スポーツセンター  
〒135-0023 平野3-2-20  
☎03-3820-8730 FAX03-3820-8731

深川スポーツセンター  
〒135-0044 越中島1-2-18  
☎03-3820-5881

有明スポーツセンター  
〒135-0063 有明2-3-5  
☎03-3528-0191 FAX03-3528-0192



亀戸スポーツセンター  
〒136-0071 亀戸8-22-1  
☎03-5609-9571 FAX03-5609-9574

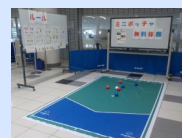
東砂スポーツセンター  
〒136-0074 東砂4-24-1  
☎03-5606-3171 FAX03-5606-3176

江東区スポーツ会館  
〒136-0073 北砂1-2-9  
☎03-3649-1701 FAX03-3649-3123

### 地域クラブ活動 はじまりました!



スポーツ庁および国や都の方針を受けて「地域クラブ活動」がはじまりました。区のホームページで実施プログラムの確認、応募ができます。



### いつでも気軽にポッチャを体験できます♪

亀戸スポーツセンターには、通常の4分の1サイズのミニポッチャ体験コーナーがあります(無料)。時間貸しもできますので、ぜひご利用ください。



**深川SC杯バドミントン大会 同時開催 車いすバドミントン体験会**

日時	8月6日(日) 9:00~17:00
会場	深川スポーツセンター 大体育室
対象	R4・5年度深川SC各バドミントン教室受講生及び区内在住・在勤・在学の中学生以上のバドミントン愛好者
定員	90組180人程度※応募多数の場合は、抽選
費用	2,000円/組
申込	7月1日(土)よりWEB・窓口・往復はがきにて
締切	7月15日(土) 必着 (WEBは24:00まで)

<お問合せは>

深川スポーツセンター  
〒135-0044 越中島1-2-18  
☎03-3820-5881 FAX03-3820-5884



★大会参加者は、当日開催する「車いすバドミントン体験会」(9:20~11:00)にもご参加いただけます(参加費無料)。



東京2020大会で生まれた感動を、喜びを、優しさを、未来につなげるプロジェクト

**TOKYO2020 LEGACY PROJECT**

江東区健康スポーツ公社

7月1日  
より申込開始

**健康センター  
栄養相談・運動相談**

6月25日  
より申込開始

事業	栄養相談 (管理栄養士との個別面談)	運動相談 (健康運動指導士との個別面談)
日時	7月16日(日)・22日(土) 10:00~15:30	7月16日(日)・22日(土) 13:30~16:30
会場	健康センター	
定員	各8人(申込順)	各6人(申込順)
費用	無料	無料
申込	6月25日(日) 9:00より電話・窓口にて	
締切	定員に達し次第	

<お問合せは>

健康センター(事務局)  
〒135-0016 東陽2-1-1  
☎03-3647-5402 FAX03-3647-5048



**ポッチャ講習会**

6月25日  
より申込開始

日時	7月15日(土) 14:00~16:00
会場	東砂スポーツセンター
対象	区内在住・在勤・在学の小学生以上※障害者の方で介助が必要な方は、介助者同伴にてご参加ください。
定員	30人※定員になり次第終了
費用	無料
申込	6月25日(日)よりWEB・窓口・電話・FAXにて
締切	7月13日(木) 必着 (WEBは24:00まで)

<お問合せは>

東砂スポーツセンター  
〒136-0074 東砂4-24-1  
☎03-5606-3171 FAX03-5606-3176



**3X3バスケットボール  
クリニック**

7月1日  
より申込開始

日時	7月23日(日) 13:00~16:00
会場	深川北スポーツセンター 大体育室
対象	区内在住・在学の小学生
定員	60人※応募多数の場合、区内在住・在学の方を優先し抽選
費用	無料
申込	7月1日(土)よりWEBにて
締切	7月14日(金) 24:00まで

<お問合せは>

深川北スポーツセンター  
〒135-0023 平野3-2-20  
☎03-3820-8730 FAX03-3820-8731



**マットルームエクササイズ**

6月1日  
より再開

長らく休止しておりましたスポーツ会館マットルームエクササイズを、6月1日より再開いたしました。

日時	毎日(休館日を除く) ※土日は①②のみ ①10:00~11:00 ②14:00~15:00 ③15:30~16:30
対象	中学生を除く15歳以上の方
定員	20~24人※プログラムによって異なります
費用	1回500円/回数券5,000円/定期券3,500円 トレーニング室もご利用いただけます(スポーツ会館のみ)。

<お問合せは>

江東区スポーツ会館  
〒136-0073 北砂1-2-9  
☎03-3649-1701 FAX03-3649-3123



**ママ&キッズイベント特集!!**



同日・同じ時間・同じ施設で、それぞれ別のプログラムに参加できるママ&キッズイベントを開催いたします! キッズの社会性を育みつつ、ママにはママだけの時間を提供します。

**深川北スポーツセンター  
美姿勢ボディアート  
&キッズ体操**

6月16日より  
申込受付中

事業	美姿勢ボディアート(ママ)	キッズ体操(キッズ)
期間	7月19日~8月16日(水曜日、全5回)	
時間	10:30~11:30	10:25~11:40
会場	多目的室	体育室
対象	区内在住・在勤・在学の一般女性	美姿勢ボディアートに参加する女性の満4歳~6歳の子
定員	20人	20人
費用	5,500円	4,000円
申込	6月16日(金)より、WEBにて	
締切	6月30日(金) 24:00(応募多数の場合抽選)	

**江東区スポーツ会館  
ママエクササイズ  
&キッズ体操**

6月21日  
より申込開始

事業	筋膜リリース(ママ)	チャレンジ体操(キッズ)
期間	7月27日~8月24日(木曜日、全5回)	
時間	13:30~14:30	13:25~14:40
会場	柔道場	剣道場
対象	チャレンジ体操に参加する子の女性の保護者	令和5年4月1日現在3歳~5歳の子
定員	25組(2人1組)	
費用	7,500円	
申込	6月21日(水)より、WEBにて	
締切	7月4日(火) 24:00(応募多数の場合抽選)	

**深川スポーツセンター  
ママエクササイズ  
&キッズ体操**

7月1日  
より申込開始

事業	ママエクササイズ(ママ)	キッズ体操(キッズ)
開催	8月7日(月) ※単日のイベントです	
時間	10:00~11:30	
会場	研修室	第一武道場
対象	キッズ体操に参加する子の女性の保護者	4歳・5歳の子
定員	20組(2人1組)	
費用	1,500円	
申込	7月1日(土)より、WEBにて	
締切	7月15日(土) 24:00(応募多数の場合抽選)	

**深川スポーツセンター  
こどもの成長講座  
こども体操&骨・カルシウムセミナー**

7月1日  
より申込開始

事業	骨・カルシウムセミナー	こども体操(キッズ)
期間	8月7日(月) ※単日のイベントです	
時間	14:00~15:00	14:00~15:30
会場	研修室	第一武道場
対象	こども体操に参加する子の保護者	小学1~3年生の子
定員	30組(2人1組)	
費用	800円(セミナーは無料)	
申込	7月1日(土)より、WEBにて	
締切	7月15日(土) 24:00(応募多数の場合抽選)	

**お知らせ ワクチン接種会場6月30日で終了**

5月1日よりスポーツセンター室内に設置されておりますワクチン接種会場は、6月30日(金)をもって終了いたします。なお、スポーツ会館、深川スポーツセンターのロビー等に設置されている会場は継続いたします。



**お知らせ 令和5年10月1日利用分より新料金**

令和5年10月1日(日)利用分より、施設利用料金が新料金に改定(引き上げ)されます。



**お知らせ 東砂SCのバスケットボール利用中止**

東砂スポーツセンターのバスケットボールゴールが故障し、安全性を確保できないため利用中止としております。ご不便をおかけいたしますが、安全安心な施設運営にご協力をお願いいたします。



毎月第2・4月曜日は休館日です。その日が祝日にあたる場合、翌火曜日が休館日です。緊急事態宣言等で、利用休止になる場合がありますので、ホームページも併せてご確認ください。  
<https://www.koto-hsc.or.jp> (左の二次元コードからもアクセスできます)  
※各施設の混雑状況等を発信するTwitterアカウントもありますので、ぜひフォローしてください。

