

連日、体温以上の酷暑が続いています。今年の特徴としては、涼しいはずの朝夕でも、気温が30度を超えていることとされています。

今年は特に、朝夕を含め、エアコンの使用、水分の補給に加えて、日中の外出を控えるといった対策が必要です。汗をかかなくなった、手足がつりやすくなった、といった状態が見られたら脱水や熱中症などの危険な兆候です。

暑さで寝苦しい、食欲が落ちるなど、体力が低下しやすい時期でもあり、暑い屋外と涼しい屋内を行き来する際の温度差、これも疲れる原因として気をつけてください。

## 「この夏、家でできる運動」

「暑さを避け、外出を控えて、適切にエアコンを使用して涼しい室内で過ごす」となると、注意しておきたいのが、

- ① 運動不足
- ② 同じ姿勢
- ③ エアコンによる冷え

そこで今回は、暑さを避けつつ、足腰を丈夫に保つために、家でできる運動を集めました。

