

あんきに暮らすための情報を届けします

# あんきクラブ便り 第14号

発行:令和7年7月 可児市高齢福祉課 ☎ 0574-62-1111  
※本便りは、市内に住所のある、令和7年度に75歳になる方及び75歳以上の方を対象にお送りしています。  
※本便りは、各世帯に1通の発行です。

## 市民の皆さんへ

暑い日が続き、街では打ち水をする光景が見られるようになってまいりました。皆さん、いかがお過ごしでしょうか。

2024年の夏は、各地で40°C前後を超える記録的に本当に暑い夏でした。2025年の夏もやはり暑い日が続いておりますが、ふと空を見上げると目に飛び込んでくる真っ白なわた雲と青空のコントラストは、ただ美しいだけでなく、圧倒的な生命力を感じさせてくれます。また、暑さの落ち着いた夜に聞こえてくる虫の音は、癒しと共に一瞬暑さを忘れさせてくれます。空の美しさも虫の音も自然に恵まれたこの地で暮らす醍醐味ですね。

厳しい暑さが続きますが、どうぞご自愛ください。



## 2025年 第37回全国健康福祉祭ぎふ大会 10月 ねんりんピック岐阜2025 が開催されます！

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は、60歳以上の方を中心として、あらゆる世代の人たちが楽しみ、交流を深められるスポーツ・文化・健康と福祉の総合的な祭典です。厚生省創立50周年にあたる1988(昭和63)年から毎年開催されています。

第37回全国健康福祉祭岐阜大会は、2025年10月18日(土)~21日(火)に県内24市町で31種目行われます。可児市では、可児青少年育成センター(鍊成館)において、文化交流大会の小倉百人一首を用いて行う競技かるたを全国から集結した選手が競い合います。

### 文化交流大会(5種目)



### スポーツ交流大会(10種目)



### ふれあいスポーツ交流大会(16種目)



# アクティブシニア の 体調管理

監修：日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会 委員長 川原 貴先生



## 夏を元気に過ごそう～熱中症対策～

気温の上昇にともなうカラダへの負担の増加は、シニア世代で顕著に起こります。

その原因として、加齢とともに起こるカラダの変化があげられます。

自分のカラダのことを知り、対策を講じることで、夏を元気に過ごしましょう。

### 加齢とともに起きるカラダの変化

#### カラダの水分量減少

加齢による水分量の減少は、発汗量の低下をまねき、過剰な熱をカラダから放しにくくなります。



#### 飲水量の減少

のどの渇きを感じにくくなることや、排泄への不安などから水分摂取を避けるようになり、カラダに必要な水分量を十分に補えない方が増加します。



#### 体温調節機能の低下

ヒトのカラダには体温を一定に保とうとする機能が備わっていますが、加齢による機能低下により、体外に熱が放出されにくいなどの変化が起ります。



シニア世代は加齢とともに起きるカラダの変化により、暑さに対する抵抗力も弱くなります。

### ▶ 夏をアクティブに過ごすために

体力を維持し健康に過ごすためには、「バランスの良い食事」や「適度な運動」、「十分な睡眠」が基本です。それに加え夏は熱中症への対策がカギとなります。日中の暑い時間帯の外出や運動を控えたり、外出時には日傘や帽子など服装にも気を付けるなど暑さを避け、体調が悪いときは無理をしないことが大切です。また、のどが渴いていなくてもこまめな水分補給を行うことも重要な熱中症対策の1つです。



### ▶ 屋内でも熱中症に注意しましょう

熱中症は屋内でも起こります。温度計湿度計を利用し自分の感覚だけに頼らないで、エアコンや扇風機をうまく活用しましょう。また、屋内だとのどの渇きを感じにくくなったりすることもあるため、こまめに適切な水分補給を心がけ、水分を失いやすい入浴前後や就寝前などには、特に注意するようにしましょう。

可児市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、市民の皆様の健康増進を推進しています。

## 熱中症予防 適切な水分補給が大事

人の体内の水分量は、小児約75%、成人約60%、高齢者約50%です。水分量を保つためには、1日に摂取する水分量と排出する水分量のバランスを保つことが大切です。

排泄、呼気、汗などから1日におよそ2.5Lの水分が失われます。それを補うために、飲み物や食べ物から同じだけの水分を摂り入れる必要があります。



水分補給が大事なのは分かっているけど、  
そんなにたくさん飲めないよ…。  
高齢者も2.5L必要?



岐阜県栄養士会  
管理栄養士 渡邊 桂子

### 1日の水分摂取量の目安

必要水分量(ml/日)

体重(kg)×年齢別必要水分量(ml/kg/日)

22歳～54歳:1日あたり35ml/kg

55歳～64歳:1日あたり30ml/kg

65歳以上:1日あたり25ml/kg

高齢の方の1日の水分摂取量は、食事からの水分も含めて約2Lです。朝・昼・晩3食しっかり食べると約1Lの水分を摂ることができます。

**食事から約1L、飲み物から約1.2L**

摂取することが望ましいです。



のどが渴いていなくても

**こまめに水分補給をしましょう**

1日あたり  
**1.2L(リットル)を**  
目安に



コップ約6杯分

●1時間ごとにコップ1杯

●入浴前後や起床後もまず水分補給を

●大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

※毎日の水分補給には、水や麦茶、ルイボスティーなどがおすすめです。

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

### 夏の塩分摂取について

発汗により塩分(ナトリウム)やカリウムなどのミネラルが失われますが、日本人の食塩摂取量は1日平均約10gと多く、推奨量をはるかに超えています。夏も減塩を意識して過ごしましょう!

【推奨量】 男性:7.5g未満

女性:6.5g未満

高血圧症:6.0g未満

(参考:味噌汁1杯 約1.5g)



**経口補水液**は、スポーツドリンクと異なり、特別用途食品であり、脱水症を治療するための飲み物です。熱中症や感染性胃腸炎による下痢・嘔吐の症状が出た時に冷蔵庫に常備しておきましょう。

**予防の為に飲用しないようにしましょう。**





やってみよう  
まいにち

K ani  
体操

K(ケイ)体操は、「簡単」「健康」「可児」の頭文字を取った、平成28年度から実施している可児市の介護予防体操です。誰でも簡単にでき、毎日続けられる、身体にやさしい体操です。令和7年3月にK体操の動きにあわせた音楽を作成しました。ぜひ、K体操を生活の中に取り入れてみてください♪

【標 準】



← 動画 →  
はこちら

【0.9倍速】



【標 準】



← 音楽♪ →

曲をダウンロードして、  
毎日取り組んでみませんか？

《0.9倍速》



① 肩上げ下げ運動



肩を上げて、ストンと下ろす

【歌詞】

私は今  
ここで  
体操します

② 肩回し運動



肩に手をおき、ひじで  
円を描くように前後に回す

健康のため  
自分のため  
筋肉動かそう

③ 肩ひじ運動



左右の肩甲骨を近づけるよう  
ひじを後ろに引く

私は今  
頑張って  
運動  
しようかな

④ 膝伸ばし運動



膝を伸ばす(左右交互に)

みんな集まれ  
元気いっぱい  
筋肉動かせ

⑤ 足上げ運動



ひざを曲げたまま、足を上げる  
(左右交互に)

⑥ かかと上げ運動



つま先を床につけ、かかとを上げる  
(足は少し手前に引く)

⑦ つま先上げ運動



かかとを床につけ、つま先を上げる  
(足は少し前に出す)

⑧ 座ってウォーキング



座ったまま、歩く

すこやかに  
可児 可児

ほがらかに  
可児 可児

にぎやかに  
可児 可児

♪ 間奏 ♪

元気に楽しく  
歩きましょう！  
①からもう1回  
いきますよ～

2回目 一終