

アスパークだより



No.547 8月号 発行者:武江・小柴

◎教室情報◎

みんなで踊ろう 亀田甚句 練習会開催します！

今年も亀田祭の甚句流しに、亀体スタッフと一緒に参加しませんか？

開催日:8月6日(水)、19日(水)、15:00~16:00、会場:ミーティングルーム

時間:15:00~16:00

会場:ミーティングルーム

どなたでもご参加いただけます。

亀田甚句を練習して、みんなで甚句流しに参加し

亀田祭と一緒に盛り上げましょう。



◎イベント情報◎

かめだ祭り

今年も亀田の夏の祭典「かめだ祭り」が

8月25日(火)、26日(水)に亀田本町通りで

開催されます。かめだ祭りは、亀田地域を代表する

夏の一大イベントで、300年以上続く伝統行事です。

中心となるのは「亀田甚句流し」と「大岩万燈(いわまんどう)押し合い」の2つ。

どちらも江南区亀田の歴史・文化・地域の誇りが詰まった祭りです。



◎からだお役立ち情報◎

8月是一年の中でも特に暑さが厳しく、体調を崩しやすい時期。気象庁のデータでは、近年の8月平均気温は全国的に30℃前後まで上昇し、熱中症搬送者数は7～8月に年間の約45%が集中しています。だからこそ、日常の過ごし方や運動習慣を少し整えるだけで、夏バテを大きく防ぐことができます。

夏こそ“冷やしすぎない”

暑いとついエアコンを強めに設定しがちですが、環境省の推奨では室温28℃が体に負担の少ない目安とされています。外気との差が5℃以上になると自律神経が乱れやすく、だるさ・頭痛・食欲不振などの夏バテ症状が出やすくなります。また、冷たい飲み物を一気に飲むと胃腸の働きが低下し、消化機能が落ちてさらに疲れが溜まりやすくなります。飲み物は常温の水や麦茶を1日1.2～1.5Lを目安にこまめに摂ると◎。特に汗を多くかく日は、ナトリウムを含む経口補水液を200～500mlほど取り入れると脱水予防に効果的です。食事面では、朝食をとることで体温が0.5～1℃上昇し、代謝が活発になります。暑い時期こそ、冷やしすぎず、体のリズムを整える生活が大切です。



◎今月のトレーニング◎

運動で夏バテ対策

軽い運動は血流を促し、自律神経のバランスを整えるため、夏バテ予防に非常に効果的です。特にウォーキングやストレッチなどの軽運動は、体温を適度に上げて汗をかく習慣をつくり、暑さに強い体を育てます。運動は気温が比較的低い朝(6～9時)や夕方(17～19時)が安全。気温が31℃以上になると熱中症リスクが急上昇するため、日中の屋外運動は避けましょう。運動中は15～20分ごとに100～200mlの水分補給が目安。汗をかくことで体温調節機能が鍛えられ、結果として「疲れにくい体」へと変わっていきます。さらに、軽い運動を週3回・1回20～30分続けると、血流改善や睡眠の質向上が期待でき、夏バテの大きな原因である「疲労の蓄積」を防ぐことができます。

項目	数値データ・目安	ポイント	効果
室温管理	室温28℃、外気差5℃以内	冷やしすぎを避ける	自律神経の乱れを防ぐ
水分補給(1日)	1.2～1.5L	常温の水・麦茶をこまめに	胃腸の冷えを防ぐ
水分補給(汗の日)	経口補水液200～500ml	ナトリウム補給で脱水予防	熱中症リスク低減
朝食の効果	体温0.5～1℃上昇	温かい汁物・たんぱく質をプラス	代謝UP・生活リズム安定
運動の時間帯	朝6～9時/夕方17～19時	31℃以上の屋外運動は避ける	安全に体力維持
運動中の水分補給	15～20分ごとに100～200ml	必要時のみスボドリ	体温調節が整う
運動の頻度	週3回・20～30分	軽運動でOK	血流改善・睡眠の質向上

8月は体調を崩しやすい季節ですが、冷やしすぎを避け、適度な運動を取り入れることで、夏バテをしっかり予防できます。体温調節・水分補給・生活リズムの3つを意識しながら、暑さに負けない体づくりを進めていきましょう。