

農林振興課

☎ 営農推進係(511)

# 農業女性の会「こすもす」会員募集!

## 農業女性の会「こすもす」とは?

- 構成員**…町内で農業経営に参画している女性、農業経営に従事している女性パートナー
- 目的**…女性農業者としてのスキルアップ、会員相互の連携、親睦を通じたコミュニティ獲得、農業農村づくりの活性化

## 【令和5年度 活動内容】

- 活動内容や企画等を行う理事会(約2か月ごとに実施)
  - 親睦、スキルアップのための研修会  
第一回:宮崎県都城市/第二回:宮崎県川南町
  - ふれあいフェスタin大崎 出店(こすもす茶屋)
- ご興味のある方、自身のスキルアップや交流を広げたい方お気軽にご相談ください。

保健福祉課

☎ 健康増進係(134~136)

# しよねつじゅんか 「暑熱順化」で汗をかき能力を強めよう

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れて順応した状態のことを言います。暑さに慣れて汗をかき能力を高めることで、体温調節能力が高まり、熱中症の予防につながります。

## 暑熱順化による体の変化

### 暑熱順化できていない時 熱中症になりやすい状態

- 皮膚の血流量が増えにくく、熱放射しにくい
- 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



### 暑熱順化できている時 熱中症になりにくい状態

- 皮膚の血流量が増えやすく、熱放射しやすい
- 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



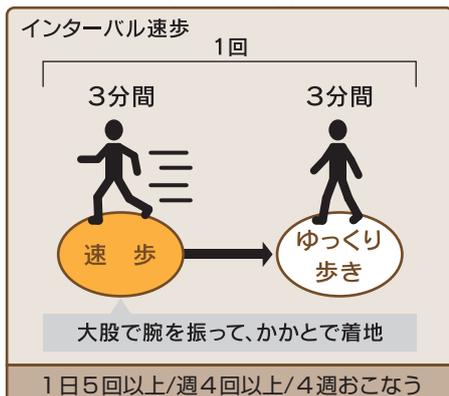
## 暑熱順化に有効な対策

運動や入浴などは、汗をかき能力を高めるのに効果的な対策の一つです。

個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかります。日常生活の中で個人が取り組むことのできるトレーニングを実践し、本格的な暑さに備えましょう。

## 日常生活でできる暑熱順化するための動きや活動(例)

### 中高年や体力に自信のない方



### 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



### 入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回



※上記はあくまでも目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や環境に合わせて無理のない範囲でおこなってください。暑熱順化を実践する場合は、こまめな水分補給を忘れないようにしてください。

参考文献: 日常生活における熱中症予防(日本生気象学会)