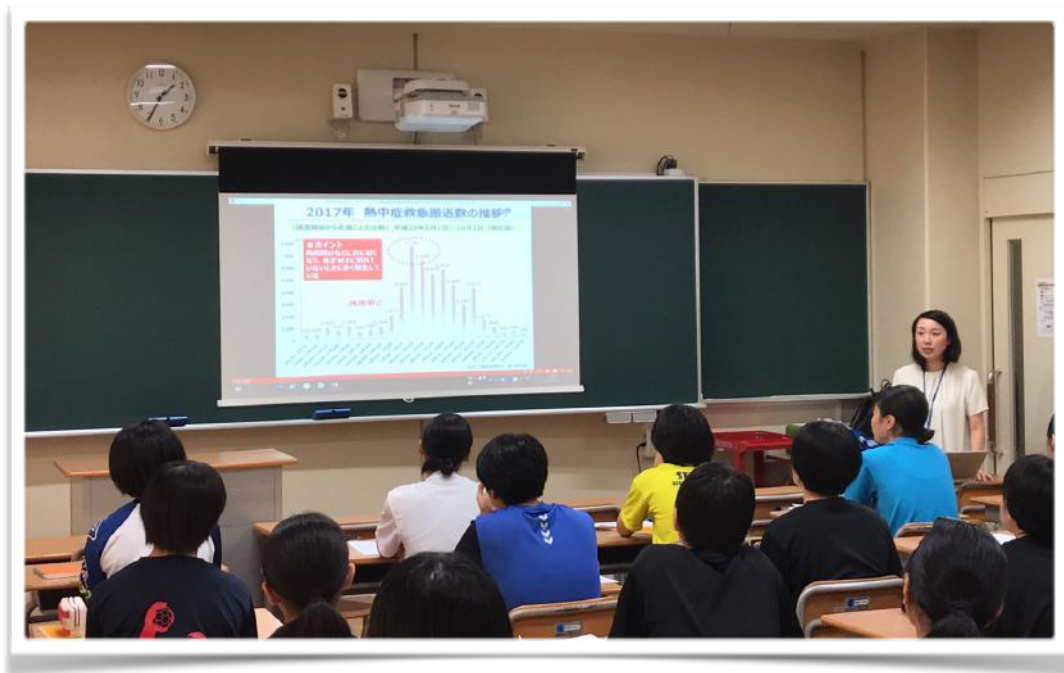


第15回 スポーツ障害予防教室

& 熱中症予防・対策



特別講師：玉置 聖美氏

大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部

～ ～ ～ ～ 熱中症について ～ ～ ～ ～

高齢者だけでなくスポーツ選手にも多い熱中症。

熱中症にならないための水分補給の方法、なってしまった時の対応など詳しく教えて頂き、生徒たちも真剣に聞いていました。

1

熱中症は
無知と無理
によって起こる

2

自発的脱水に
気をつけよう

3

熱中症対策飲料は
塩分0.1~0.2%



喉が乾く前の
水分補給が大事！

喉が渴いた状態ではすでに体内の2%の水分が失われてパフォーマンスが低下している状態です。休憩時間にガブ飲みするのではなく、こまめな水分補給を心がけましょう。

自発的脱水とは？

汗をかく



水やお茶など塩分を
含まない水分を摂る



水分だけ増えて体液
は薄くなる



薄くなった体液を
元に戻そうと余計な
水分を尿で出す



体液の量が戻らない

スポーツ飲料を薄めて飲むと必要な塩分量ごと薄めてしまう！

～ 実技練習 ～

ストレッチ



疲労回復・パフォーマンスアップのためのストレッチを行いました。



どこが伸びているのか、何に気をつけないといけないのか皆で確認し合いながら出来ました。

熱中症対応

- ①意識障害の有無
- ②自分で水分摂取できるか
- ③アイシングの場所

大丈夫？

実際に倒れたふりをして、どう対応しないといけないのか、講義で習ったことを練習しました。



～感想～

日頃から万全の状態プレーできる場合と疲れが残ったままプレーする場合とでは結果が大きく異なります。常に万全の状態であるために必要なことを玉置さんと伝えることができたと思います。

最後は彼女たちの中で流行っている？ポーズでパシャリ！



リハビリテーション部 今林 昇吾