



いきいき

百歳体操通信

第16号

夏の暑さに負けない体づくり

活動時のチェックポイント

👉 室温は適切ですか？

夏場の設定は25～28℃が目安。冷房や窓の開閉等で調整しましょう。

👉 体調は万全ですか？

普段と比べて体調の変化がある場合は活動を控える等注意しましょう。

👉 こまめに水分補給はできていますか？

のどの渇きを感じる前からこまめに水分補給をしましょう。汗をかいて失われた成分を補うために、0.1～0.2%の塩分を含んだ飲料や、梅干しなどを一緒にとるのもよいでしょう。

💡 体操中に暑さを感じたら、バンドを緩めて熱を逃すのも効果的です。



食事でしっかりと栄養をとりましょう

水分補給だけでなく、きちんと食事をとることで熱中症予防に繋がります。

たんぱく質

体をつくるもとになる
(肉、魚、卵、大豆製品等)



ビタミンA

体の抵抗力を高める
(レバー、うなぎ、にんじん等)



ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える
(豚肉、ごま、うなぎ等)



ビタミンC

体の抵抗力を高める
(キウイ、オレンジ、ブロッコリー等)



香味野菜 (硫化アリル)

ビタミンB1の吸収を促す
(玉ねぎ、にら、にんにく等)



酸味 (クエン酸)

食欲増進、疲労回復におすすめ
(柑橘類、梅、お茶等)



塩トマトの 甘酒シェイク

【材料 (1人分)】

甘酒 (米麴) ……150ml

トマト……………1/2個

バナナ……………1本

食塩……………ひとつまみ

レモン汁……………大さじ1/2

氷……………2～3個

①バナナは皮をむき、それぞれの材料を一口大に切る。

②ミキサーに全ての材料を入れてよく混ぜ合わせる。

これ1杯で水分、糖分、塩分を補給することができます。また、熱中症対策におすすめなカリウム (バナナ)、クエン酸 (レモン汁)、β-カロテン・ビタミンC (トマト) をとることができます！



いきいき百歳体操実施団体のご紹介

No.201 さわぞの会 (緑区澤井)



参加者の年齢の幅が広く、普段は同じ地区でも顔を合わせることもなかった人たちと百歳体操の活動を通して仲良くなり、みんなで運動する楽しさを実感しています。役割に関しては、一人の負担が大きにならないよう1年ごとに担当が代わるなど細く長く続ける工夫をしている笑顔が素敵なグループです。

No.160 キラメキ堀之内 (南区下溝)



麻溝運動マイスターが百歳体操の前にオリジナルの準備体操を行うなど工夫をしながら活動しています。最初は、健康のために体操をしたいという思いでスタートしましたが、活動していく中で参加者同士が仲良くなり、皆さんにとって居心地の良い場所になっているそうです。

令和7年度のイベント情報

毎年恒例のミニ交流会及びリーダー養成研修会を以下の日程で行います。

申込方法等のご案内はお送りしておりますので、今までに参加したことのない方は、是非ご参加ください。お待ちしております。

事業名	場所	実施日	開始時間
ミニ交流会	ウェルネスさがみはら	令和7年9月24日(水)	9:30～
リーダー養成 研修会	津久井保健センター	令和7年10月30日(木)	14:00～
	緑区合同庁舎	令和7年10月31日(金)	14:00～
	ウェルネスさがみはら	令和7年9月16日(火)	9:30～
	南保健福祉センター	令和7年10月15日(水)	14:00～

百歳体操団体数 令和7年8月現在	緑区	87団体	中央区	162団体	南区	98団体	合計	347団体
---------------------	----	------	-----	-------	----	------	----	-------

百歳体操通信を相模原市ホームページにも掲載しています！

パソコンや携帯・スマートフォン(一部を除く)でも確認できますので
ご家族やご友人にもご紹介ください！(右の二次元コードからも確認できます)

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/1026646/kaigo/1007028.html>

