



# おやまクアオルト健康ウォーキング クア通信

第6号

令和3年  
8~9月

発行：小山町健康増進課 協力：おやまクアオルト健康ウォーキングガイド

皆さん、気候の変動時期、特に暑い季節に体調を維持するのはたいへんですね。健康づくりは「運動・栄養・休養」の3要素のバランスが大切です！小山町内で実施しているクアオルト健康ウォーキングは、**専門ガイド**が付き、心拍数をコントロールしながら**無理のない安全な運動**を提供しています。  
**申し込み不要！** お一人でも、友人と一緒にでも、グループでもOKです。お待ちしております！

実施日時 9:30~12:00 (9:00~受付・健康チェック)

8月	須走	★5(木)	15(日)	25(水)
	足柄	★10(火)	20(金)	30(月)
9月	須走	5(日)	15(水)	25(土)
	足柄	10(金)	20(月)	30(木)

## 集合場所・駐車場

須走 → 須走支所(駐車場同じ)  
足柄 → JR 足柄駅  
(駐車場：足柄3ミセ)

参加料 **300円**

※詳細は、別紙の総合案内チラシをご覧ください。

★の日は、お楽しみ体験有り(希望者)

『ハーフスプレー作り』

スプレー容器**プレゼント!**

## ガイドの豆知識 熱中症に気を付けて歩こう

### 熱中症の危険を予測する熱中症指数

熱中症指数(WBGT)は、①湿度、②日射等の熱環境、③気温を取り入れた指標で『危険領域の31℃以上は運動を原則中止』すると指針で示されています。

クアオルト健康ウォーキングでは、専門ガイドが**熱中症指数計**を常備・確認して、早めの対応を心掛けています。

**こまめな水分補給は必須** 身体から出た汗の成分を補うため塩分補給も考慮しましょう。

**2つのポイント「冷たくさらさら」「頑張らない」**

！歩き方のポイント！

汗がダラダラ、びしょりではなく襟元を開け袖をまくる、一枚脱ぐなど、**汗を上手に蒸発**させ、熱がこもらないようにすることが大切です。クアオルト健康ウォーキングでは



水で**腕をぬらし**、**拭かず**に乾かし気化熱を利用し**体表面を冷たくさらさら**にするよう心がけます。

首や襟元には、水をスプレーすることも気持ちがいいものです。普段のウォーキングや屋外作業時にお試ください。

←**体表面温度を測定、水で濡らして2度下げる**



♪**ミント入り**♪  
クロモジもOK



