

油断できない9月の残暑

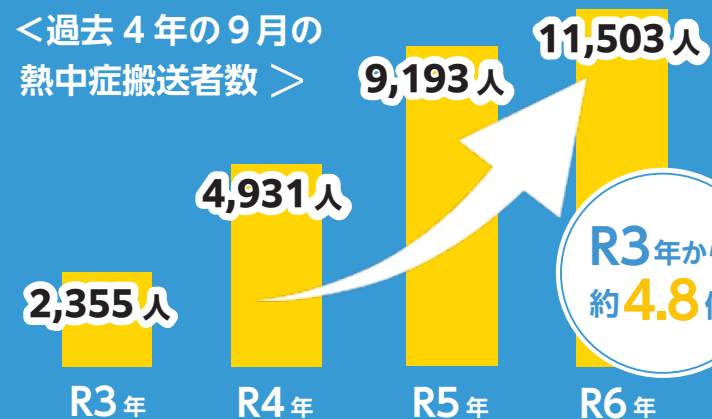
東日本・西日本で9月平均気温過去最高

昨年、各地で季節外れの暑さが続いた9月。東日本と西日本の平均気温は、9月として気象庁が統計を取り始めてから最も高くなりました。



昨年の熱中症搬送者数が最多

昨年5月～9月の全国における熱中症による救急搬送人員の累計は 97,578 人でした。昨年は非常に厳しい暑さが長期間にわたって続き、9月に絞ると過去最多の搬送人員となりました。



噴水の運転

日程 9/28(日)まで (10:00～16:00)

※清掃点検・悪天候などで運転を中止する場合があります。



POINT

噴水は、中央が高さ約2m、他は高さ約50cmまで上がり、水遊びを楽しむことができます。

なぜ、運動が重要なのか…？

運動は筋肉量を増加させ基礎代謝を高めます。筋肉量が増えることで体脂肪が燃焼しやすくなり、肥満や生活習慣病を予防します。さらに、運動によって、脳内のセロトニン（幸せホルモン）などが分泌され、ストレス発散やリラックス効果など、精神的にも安定しやすくなります。

心への影響

- ・ストレスが溜まりやすい
- ・睡眠の質の低下
- ・メンタル不調のリスク など

体への影響

- ・肥満の進行
- ・筋力の低下
- ・血流不足 など



内最高気温41.8度を群馬県伊勢崎市で観測するなど、経験したことのないような猛暑になった今年。9月に入っても厳しい暑さが続くため、自宅などに涼を求める、外出を控える人も多いのではないのでしょうか。

しかし、ここで注意が必要なのが夏バテ予防に効果的と言われている「運動」の機会が不足すること。アンケートでは、猛暑の影響で「運動不足を感じる」、「精神的なストレスが増えた」などの回答が多くなっています。

では、涼を求めながら身体を動かすにはどうすればいいのでしょうか？ 今月の特集は「アクティブざんしょ（残暑）」。厳しい残暑でも快適に身体を動かせる場所を探っていきます。

【参考】2024年8月のオムロンヘルスケアによる「猛暑による健康意識および行動の変化による調査」