

# じゅんてんだより

• JUNTEN DAYORI •

令和7年7月号

特集

猛暑の運動不足解消と熱中症予防に！

早朝&室内でできる運動

猛暑の運動不足解消と熱中症予防に！

# 早朝 & 室内でできる運動

早朝 & 室内の運動で暑熱順化(しょねつじゅんか)を目指そう！

「暑熱順化」とは、暑さに体を慣らし、汗をかきやすく熱中症になりにくい体にする。

普段から運動習慣がなく、エアコンの効いた部屋にこもりがちな生活を送っていると熱中症のリスクが高くなります。

早朝や室内で運動をすることは、運動不足の解消とともに、熱中症になりにくい体づくりにもつながります。

## 暑熱順化 チェック

直近2週間で…

- ☒ 入浴時、湯船に入っている
- ☒ 汗をかく程度の運動をしている
- ☒ 入浴や運動以外で汗をかく機会があった

これらの活動が

週3～4日以下の場合、  
暑熱順化が進んでいないと考えます

## 早朝 & 室内での運動 メリットと注意点

まず早朝と室内の運動についてそれぞれのメリットと注意点をみてみましょう。

### メリット

- 朝5時～6時が1日で最も気温が低い
- 朝日を浴びることで体内時計が整い、質の高い睡眠にもつながる
- 交感神経が活発になり、その後の活動の効率も上がりやすい

### 早朝の運動

#### 注意点

- 熱中症や転倒防止のため、激しい運動は避ける
- 運動前と運動中にしっかり水分補給する
- 通気性の高い素材の衣類を着る
- 帽子などで紫外線を避ける
- 気温や体調の変化に注意し、無理をしない

### メリット

- 気温や天候に左右されない
- 熱中症や紫外線のリスクを回避できる
- プライベートな空間で運動できる
- 隙間時間にも行いやすい

### 室内の運動

#### 注意点

- 室温を適切に保ち、室内でもこまめに水分補給をする
- 滑りにくいマットや靴下、室内履きなどで転倒対策をする

## 暑熱順化を進めるには

早朝や室内での運動だけでなく、  
入浴時に湯船に入って汗をかくこともおすすめです。

※暑熱順化には数日～2週間程度かかり、数日暑さから遠ざかると効果はなくなります。  
暑熱順化していても、運動する際は熱中症への注意を忘れずに。

### 暑熱順化のポイント

- ・汗をかくこと
- ・続けること
- ・無理をしないこと



暑さが体に堪える季節になりました。猛暑が続くと屋外での運動は難しくなるため、結果的に運動量が不足しがちになります。

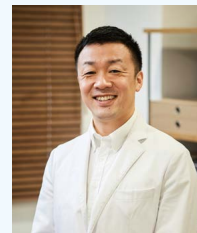
そこで、真夏にこそおすすめしたい、早朝&室内での運動とそのメリットをご紹介します。

運動を継続して、夏を元気に過ごしましょう！

## 宮脇大 先生

Doctor's Fitness診療所代表医師

重症心不全治療に取り組んできた経験を生かし、多職種が連携して患者さんの生活習慣改善を目指すクリニックを運営。  
スポーツドクターとしては、2019年ラグビーW杯の嘱託医を務めた。



クリニックHP <https://doctors-fitness.jp/>

## オススメの運動

あまり運動習慣がない方が早朝や室内で行うには、以下のような運動がおすすめです。

最初は短時間でもいいので、無理なくできる範囲で継続を目指しましょう！

### ラジオ体操

早朝

室内

夏の朝といえばラジオ体操。  
地域住民が集まってラジオ体操会を行っていることもありますので、自治体のウェブサイトなどを調べてみましょう。



### ウォーキング

軽く息がはずむ程度の速さで

20分程度歩くことが理想的。

通勤時に駅まで早足で歩く、

階段を使うのも◎。

早朝



### 階段昇降

屋外の階段だけでなく、**室内の階段や段差を昇り降りするだけでも**

**有酸素運動**になり、室内での「ながら運動」にも適しています。

早朝

室内

早朝

室内

### 縄跳び

子どもの遊びと思いがちですが、実は**縄跳びは全身を効果的に鍛えられる運動**です。  
無理のない回数・時間から始め、徐々に跳ぶ時間を長くしましょう。  
縄を持たない「**エア縄跳び**」なら、**縄に引っかかる心配なく行えます。**

### ストレッチ

伸ばしたい場所にに応じて、さまざまなストレッチがありますので、本や動画などを参考にしてみましょう。

室内



室内

### ダンス・ヨガ・筋トレ

SNSやyoutubeの動画を見ながらダンスやヨガ、筋トレを行うと自宅で気軽に運動できます。

**好きな音楽に合わせて踊ったり、著名な**

**アスリートやトレーナーの指導を受けたり**できるので、自分に合うもの、

楽しんでできるものを探してみるとモチベーションも上がります。

## 何から始めていいかわからないときは…

宮脇先生が院長を務めるDoctor's Fitness診療所のyoutubeチャンネルでは、実際にクリニックで実践している運動療法体操の動画が公開されています。右のQRコードはその中の有酸素運動動画のリンクですが、他に準備運動や筋力トレーニングの動画もありますので、チェックしてみてください。

有酸素運動の動画  
(20分弱)は  
こちらのQRコードから



動画内では運動のポイントも解説

# 2025 年度健康診断 ご紹介キャンペーン実施中

出張健診を希望されているお客様やお取引様はいらっしゃいませんか。

ご紹介いただいた事業者様に、

**胃がんリスク検査（ABC分類検査）をプレゼント**します。

## ご紹介条件

- 原則20名様以上いらっしゃる事業所様
- 健康診断を実施する場所がある事業所様

ご紹介いただいた事業所様の健診が確定しましたらその年度の健康診断時に

**胃がんリスク検査（ABC分類検査※最大20名様分66,000円相当）**を無料で実施いたします。

※初回1回分限定 ※同検査内容がご加入の健康保険組合様の補助の場合は対象外になる可能性があります

そもそも…

## 胃がんリスク検査(ABC分類検査)ってなに？

「ピロリ菌感染の有無を調べる検査（ピロリ菌検査）」と「胃炎の有無を調べる検査（ペプシノゲン検査）」を組合わせて、**胃がんになりやすいかのリスク（危険度）分類する検査**です。

※胃がんを発見する検査ではありません

バリウム検査や  
胃カメラが苦手な  
方にオススメ

### メリット

- 健康診断の血液検査で検査可能
- 胃部内視鏡検査に比べると、受診者様の体の負担が少ない

### デメリット

- 胃部内視鏡検査に比べると  
胃がんを早期発見できる可能性が少ない

詳細は業務課までお問い合わせください

## 健康を総合管理する 一般財団法人 順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目1番12号  
TEL 078-341-7114(代)

### 健康診断のお問い合わせは

出張健診 078-341-7114  
施設健診 078-341-7284

### 西神健診センター

〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目1番1号  
TEL 078-991-2645  
<https://www.junten.or.jp>

発行・編集 公益部

