

# GO!GO!ラリー in熊本 - Photo Report -



5月16日、17日に開催された「GO!GO! ラリー in 熊本」。俳優の唐沢寿明さんが率いる約120台のクラシックカーが、震災からの復興を願い、県内各地を駆け抜けました。  
三角西港がスタンプポイント、三角東港と道の駅不知火が応援スポットとなった16日は、支援に感謝を表す多くの人でにぎわいました。



1 唐沢さんと山口智子さんの登場に会場は大盛り上がり 2 タレントの堺正章さんも自慢の愛車で駆け抜けました 3 三角西港で、唐沢さん・山口さん夫妻、末松市長が対談を行い、市特産品のデコポン®をプレゼント 4 地元のお菓子などを手渡し、参加者を歓迎 5 三角東港前では、手作りのうちわで応援する姿も 6 道の駅不知火では、横断幕とフラッグで応援 7 熊本地震前震の発生日に生まれた松田崇敬さん(豊福小)の合図でイベントはスタート 8 参加者から缶バッジをもらって喜ぶ子ども 9 子どもから大人まで多くの人を楽しみました

## 梅雨の晴れ間も油断大敵

～今年の夏は「天然の貯水タンク」で熱中症をはねのけよう～

### 筋肉が熱中症予防に!?

梅雨と本格的な夏を迎えるこれらの時期は、気温や湿度が高くなり、体に大きな負担がかかります。熱中症は、屋外だけでなく室内でも起こる身近なものであり、年齢を問わず注意が必要です。

熱中症対策には、こまめな水分補給や適切な冷房の使用などが欠かせませんが、それに加えて、体の内側から暑さに備えることも大切です。

そこで注目したいのが「筋肉」の働き。実は、体の中で一番水分を蓄えてくれるのは「筋肉」です。筋肉はいわば「天然の貯水タンク」。筋肉量が減ると、せっかく水分を取ってもためる力が弱まり、熱中症になりやすくなってしまいます。

日常生活の中で体を動かす習慣を取り入れることは、筋肉量の維持・向上につながり、結果として水分をため込みやすい体づくりにも役立ちます。特別な運動でなくても、室内でできる簡単な体操や軽い筋トレなど、無理のない範囲で体を動かし、摂取した水分をため込める体をつくって、熱中症予防に努めましょう。



### 熱中症の症状

暑い環境にいるとき、いた後に症状が出た場合は熱中症の可能性があります。



### 体内から対策「しなっせ」

#### 家の中でちょっと運動しなっせ



テレビを見ながら「かかと上げ」、椅子を使った「スクワット」など、家の中で筋トレをしましょう。  
貯水タンク(筋肉)を育てましょう!

#### こまめに水分補給をしなっせ



「喉が渴いた」と感じた時では、すでに水分不足です。起床時、入浴前後、お茶の時間など、時間を決めてコップ一杯程度の水を飲みましょう。

### 環境の対策を「しなっせ」

#### 早めにエアコンの試運転をしなっせ



いざというときの「動かない!」を防ぐために冷房を稼働させてみましょう(18度設定で10分程度)。不具合があれば早めの修理・買い替えを。

#### クーリングシェルターを利用しなっせ



暑いと感じたときは、近くのクーリングシェルターを利用しましょう。指定されている施設は誰でも利用可能です。

健康づくり推進課 32-7100



厚労省 HP

### クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)とは?

一時的に暑熱から避難するために市が指定した公共施設、民間の商業施設など。「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときに開放します。



市 HP

衛生環境課 32-1598