



猛暑が続く？
夏季の高温に注意！

猛暑日・真夏日の日数は増加傾向

ここ数年は暑い日が続き、ニユー
スや新聞で「猛暑日」や「真夏日」
という言葉を目にするように耳にする
ようになりました。昔と比べて金山
町も暑くなったなどと思う方もい
らっしゃるのではないのでしょうか。
では、実際に過去の気温はどうだっ
たのでしょうか。気象庁のデータに
基に、金山町の平成15年から令和5
年までの猛暑日（最高気温が35度以
上の日）と真夏日（最高気温が30度
以上の日）の日数を調べたところ、
令和5年の真夏日以上の日数は、平
成15年の約17倍の結果となりました。

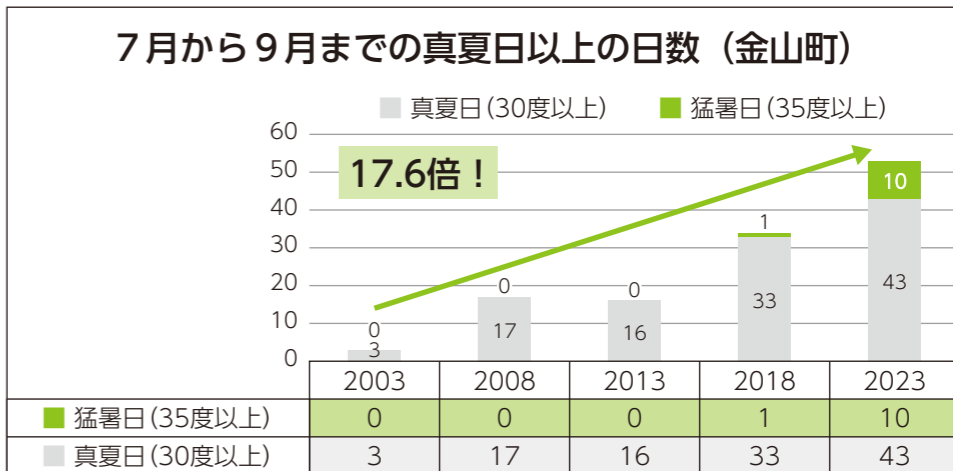
今年の夏は暑い日が続く？

また、今年の夏も暑くなる可能性
があります。気象庁によると、今年
6月から8月の気温の見通しで、い
ずれの月も平年より高い見込みであ
ると発表しました。真夏日や猛暑日
が続くと、熱中症などの体調リスク
が増えるため、注意が必要です。

真夏日や猛暑日には、不要な外出
を控えたり、こまめな水分補給や休
息をとったりと、体調管理をしっか
り行い、熱中症等にならないよう
しましょう。

町でも暑さ対策を実施しています！

金山町では、暑さから身を守るた
めの施設として「フーリングシェル
ター」を指定しています。気象庁か
ら「熱中症特別警戒情報」が発表さ
れると施設を開放することとなっ
ており、役場や地域福祉センターや
し苑などが指定されています。施設
にはウォーターサーバーなども用意
していますので、ぜひご利用くだ
さい。また、高齢者向けのエアコン購
入補助も実施しています。補助要件
に合致すれば、最大5万円の補助が
受けられますので、こちらも活用
ください。



【問合せ】
フーリングシェルターについて
役場環境整備課 環境下水道係
☎29-5631
エアコン助成金について
役場健康福祉課 福祉係
☎29-5613

はじめての Birthday

晴れて1歳の誕生日を
迎える金山の可愛い
子どもたちを紹介します♪



めまざわ じん 沼沢 樹武ちゃん

【地 区】田茂沢
【誕生日】7月3日

誰に似たのか…
食いしん坊のじんじん
(笑)！心も体も大き
くなってね。



わたなべ おみ 渡部 陽心ちゃん

【地 区】七日町
【誕生日】7月3日

1歳の誕生日おめでと
う！これからも可愛い
笑顔で家族のみんなを
癒してね☺



かとう そうた 加藤 楓大ちゃん

【地 区】安沢
【誕生日】6月16日

元気いっぱいの暴れん
坊！加藤家にきてくれ
てありがとう♡兄ちゃ
んと仲良く遊んでね！

【お詫びと訂正】

広報かねやま5月号に掲載した「はじめてのBirthday」について誤りがりました。お詫びして訂正いたします。
また、広報かねやま7月号より「はじめてのBirthday」に掲載するお子さんのお名前をすべて「〇〇ちゃん」に統一いたします。
正・・・高橋 凧ちゃん(板橋) 誤・・・高橋 凧くん(板橋)

さて、いつまでも元気にいたいとい
ろですが、老化というものは付き物
です。長寿で有名だったきんさん、きん
さんのぎんさんは「人は足から死んで
いく」というのが口癖だったようで、
毎日かかさず30分歩くことを日課に
していました。確かに人の筋肉は下半
身に70%集中しています。そして、衰
えるスピードが早いのも下半身です。20
歳の時の下肢の筋肉の量を100とす
ると、加齢により徐々に低下し始め、
70歳ではおよそ半分までに減ってしま
います。筋肉が少なくなると、熱の生
産が低下するため、高齢者に寒がり
が多いのがこれに所以です。
前置きが長くなりましたが、加齢に
は抗えませんが、老化には抗えます。
そこで、おすすめしたいのが階段の登
り降りです。普段、楽だからとエスカ
レーターやエレベーターを利用して
ないでしょうか。名古屋市立大学の高
石鉄雄教授の研究によると椅子から立
ち上がる時の筋肉の動きを1とする
と、階段の登りでは1・3倍、1段抜
かしでは1・7倍、平地歩行では、0・
4倍という結果になります。
少し目線を変えて消費カロリーから
見てみると、体重50kgの人が階段を1
段登るのに約0・1kCal消費しま
す。10段登って1kCal消費する計
算です。これを職場や外出時にするこ
とで、意図することなく運動につな
がります。高齢者であっても、自宅の階
段を使用したり、踏み台のようなもの
をつかって登り降りするだけで、かな
りの運動になります。
日常の中で運動を行う時間を作るこ
とは大変なことですが、日常生活を
ちよつと工夫するだけでできる運動は
たくさんあります。健康増進のため、少
しチャレンジしてみたいかがでしょ
うか。

町立金山診療所だより vol.185

ほっとクリニック

階段のすすめ

町立金山診療所
主任理学療法士 加藤 良