

第9回 理学療法士によるスポーツ・地域支援研修会

「熱中症を予防しよう！！」

～適切な水分補給と運動について～

日程：平成28年7月30日(土) 14:00～16:30

会場：埼玉県民活動センター(けんかつ)多目的スタジオ

参加人数：10名

幅広い年齢層の方に、質問も沢山頂きながら、終始和やかにとり行うことが出来ました!!

内容：熱中症における注意点やその対策方法

- ①熱中症の症状、注意点
- ②熱中症予防に良い水分補給の仕方
- ③夏場における適切な負荷での運動
- ④熱中症になった場合の対処方法

参加者の声

「わかりやすく実践できそうです。」

「熱中症は身近にあるのに知識がなかったので、ゆっくりとお話を聞くことが出来て良かったです。」

「運動時の負荷で『目標心拍数』を目安にやってみたいと思いました。」

「具体的な内容でわかりやすかったです。」

「運動時の水分補給や、食事、カフェイン飲料の話などとても参考になりました。」

「今後、自分や子どもの為に役立てたいです。」

「質問をしやすい雰囲気良かったです。」

「体を動かす時間もあって良かったです。」

「資料が分かりやすくまとめられていて読みやすかったです。」

研修会の様子

