

# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2015/7

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください  
今月は『夏を乗り切るスタミナをつけよう』です  
疲れない身体を作る準備と、疲れを残さない秘密が詰まっています！



## 暑さにやられてバテてしまう・・・

今年も暑い夏がやってきます・・・

気温が体温を超えてしまうような猛暑日が続いたり・・・と、この季節の体調管理は大変ですね

実は、夏バテの一番の原因は『**体温調整**』なんです！

冷房の効いた涼しい部屋から、酷暑の室外に出た途端にフラフラしたり・・・など、経験のある方も少なくないはず。

夏こそ体温の上手な調整術を身につけて、暑さを克服しましょう！

体温調整って、簡単に調整できるものなのか？ 次の章で調整の仕組みを知りましょう。

## 体温調整は自律神経のコントロールが鍵！

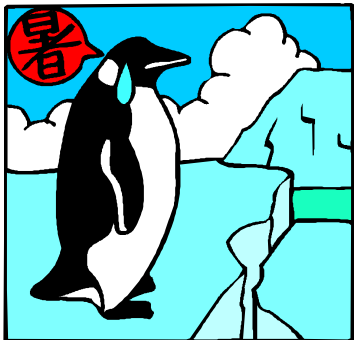
私たちの身体は全て**脳**の指令を受けて動いています。感情や性格、暑い寒いと言った刺激も全て**脳**が**支配**しているのです！

その脳から指令を送っているのが『**自律神経**』なんです。

体温調節では『**汗**』も大きなポイントを占めています。熱くなった身体を冷却するために、汗が出てきます。つまり冷却水ですね！

この汗を上手にコントロールする事は、冷却効果を上げて体温調整をスムーズにする事にも繋がっていきます。

では！ **脳**、**自律神経**、**汗**の3つのキーワードを繋げてみましょう・・・。



## 交感神経と汗腺を開くトレーニングをしましょう！

汗をコントロールしているのは自律神経の一部『**交感神経**』になります。

交感神経は主に身体を動かしている時に働いていて、活発に体温の調整などにも関与してきます。

この交感神経をしっかり働かせるために、週に2回程度運動をする事は、かなり効果的な対策になります！ここでは運動効果の他に、自律神経のトレーニングとしての意味も含まれます。

**運動→体温(筋温)上昇→冷却(汗)→体温の正常な維持・調整** と言った流れです。

夏特有の暑さに、いかに早く身体を慣らすか！

冷却機能を鍛えるためにも、定期的な運動は必須になる事が分かって頂けました！



## 脱水症状！熱中症にならないために・・・

身体に溜まった熱が、上手く外に出せなくて体内の色々な機能がオーバーヒートしてしまう症状が、熱中症です。

脱水症状から熱中症になるケースも多いため、予防のためには『**水分摂取**』が重要になります。

喉が渴いたな～と感じた時点で、すでに脱水は始まっているのです・・・。

発汗、脱水による1%の体重減は、体温を0.3%上昇させ心拍数も5～10拍上昇します。

それが5%以上になると、血液の量、唾液や尿の量の減少、激しい疲労感、心拍や体温の上昇などが見られ、自律神経もほとんど働かない状態になってしまいます・・・。

命を守るためにも、こまめな水分補給と損失したイオン(塩分)補給は必要になります。

## 元気な身体！疲れない身体！その秘密は？

私たちの身体は食べたもので出来ています。

どんな事に気を付けて食事をすれば、夏バテの予防になるのか・・・を考えてみましょう！

- |                 |   |                       |           |
|-----------------|---|-----------------------|-----------|
| ①汗で失った栄養分を食事で補う | → | <b>ビタミンB群・C、ミネラル等</b> | 野菜や果物、海藻類 |
| ②エネルギー不足を解消する   | → | <b>タンパク質</b>          | 肉、豆、魚等    |
| ③最強の補助食品で夏バテガード | → | <b>クエン酸</b>           | 柑橘類、梅干し等  |

水分不足で便秘に・・・



## クエン酸で夏を乗り切りましょう！

クエン酸とは、レモン、みかん、グレープフルーツなど、柑橘類や梅干しなどの酸っぱい成分の事です。

摂取する効果・効能としては、30分程度で細胞内に浸透し、エネルギーとして活動してくれます！

血液を浄化しサラサラにしてくれる効果もあり、それにより病気の予防や、代謝の向上にも注目されています。

また、キレート効果と言って、ミネラルの吸収を助けてくれる効果も認められています！

最近ではドラッグストアやスポーツショップで、手軽に水に溶かして飲める粉末状のクエン酸が販売されていますので、夏場をしのぐアイテムとして活用をお勧めします！

## トレーニングとしてスタミナをつける方法

やはりスタミナをつける運動としては、自転車やウォーキング等の**有酸素運動**になります。

初めは5分からでも良いので、継続して行ってみませんか？

身体を動かす習慣は、病気の予防にもなりますし、心肺機能の向上や痩身効果も期待できます。

専門のプロスタッフがいつでも対応致しますので、是非体育館のトレーニングルームにお越しください！



↑こんなパッケージで販売していますので、参考までに！

※商品の一例として掲載していますので、本品の取り扱い及び斡旋をしているものではありません。

次号予告:8月号は『リラクゼーションとお風呂の入り方！』をお送りします

監修:構成 F・E・P 打林