

夏の体力づくり

保健師
だより

part51

真夏の暑さも本格的になってきましたが、夏バテなどは起こしていませんか？クーラーの効いた涼しい部屋で一日中過ごしていると代謝が悪くなり、体のバランスを維持する働きがうまく機能しなくなるといわれています。また、夏はビールのおいしい時期ですから、ついつい飲みすぎてお腹がポッコリ…なんていう事にもなりかねません。暑い夏でも体を動かすことは大切です。とはいえ、炎天下の暑い中で運動するのは体力を低下させたり、熱中症を起こすおそれがありますので、負担がかからないように注意しながら真夏でも楽しく体を動かし、健康を維持しましょう！

＊＊真夏の運動のポイント＊＊

- ・運動する前に、必ず体調の確認を行きましょう
⇒睡眠不足、疲れがたまっている時には無理をしないようにしましょう
- ・日差しの強い日中は避けて、早朝か夕刻の涼しい時間帯に行きましょう
- ・直接日差しにあたらないように、帽子を使用したり肌の露出をさげましょう
- ・通気性のよい素材の運動着を選びましょう
⇒サウナスーツなどは体温や汗の発散を妨げますので避けましょう
- ・運動の前後には、必ず水分補給(コップ1杯程度)を行きましょう
⇒運動中にも水分補給できるように携帯しておくといでしょう
- ・屋外だけでなく、室内でできるストレッチや筋力アップ体操なども、組み合わせて行うとよいでしょう
⇒スポーツドームやロータリープラザのトレーニングルームもご活用下さい!!
- ・運動のあとは、汗で湿った服はなるべく早く着替えましょう
⇒湿った服のまま冷房が効いた室内に長く居ると、体が急に冷えてしまいます



運動のあとにビールを飲むのが最高!!という人も多いと思いますが、たくさん飲んでしまうとせっかくの運動の効果が減ってしまいますので、くれぐれもご注意ください！

暑い夏は、運動を習慣にしていた人でもついつい体を動かすのがあっくうになりがちです。自分にあった運動・タイミングを見つけて体力づくりをしましょう。

※もし運動中に暑さで気分が悪くなったら!? ～熱中症の対処法～

- ・木陰や屋内などの涼しい場所に移動し、衣服をゆるめる
- ・冷たいタオルを肌にあてたり、うちわで扇ぐなどして風にあたり体を冷やす
- ・水分を補給する
汗と一緒に塩分やミネラルなども不足しているため、水と一緒に梅干や黒糖などを含むのもよい
- ・意識が朦朧もろろつしたり痙攣けいれんなどがあれば、必ず病院を受診しましょう

☆ 健康相談日のお知らせ

- ・総合健康相談 毎週木曜日 午前9時～午前11時30分 町役場保健師室
(健康手帳や母子保健手帳などをお持ちください)