

夏バテに注意！

皆様こんにちは！

毎年夏になると、暑い日が続きますね。暑さのせいで、だるさを感じたり食欲がなくなったりして、夏バテになる人も多いと思います。原因を知ることのできる対策があります。トレーニングジム通信、7月号は夏バテに関する情報をお届けします。

夏バテの原因



もっとも多いのが、外気温と室温の急激な変化による自律神経の乱れとなっています。本来、暑い時には自律神経の働きによって血管を広げたり、汗をかいたりすることで体温を調節しています。

その他に、体内の水分やミネラルの不足もあります。

夏バテ防止対策

●こまめに水分補給する

暑い夏は体温を調整するために、たくさんの汗をかきます。いつも以上に水分を補給することが必要です。

●バランスの良い食事を摂る

朝食を抜かずに、3食きちんと摂る。味噌汁がオススメです。味噌やワカメなどから塩分やミネラルも摂れます。

●ゆっくりと休養をする

夜ふかしせずに、たっぷりと睡眠時間をとる。

●体の冷やしすぎに注意して体温調節をする

冷房は外気温との差は5～6℃が理想です。

●適度な運動をする

運動の中でもウォーキングやジョギング、ストレッチなどの有酸素運動がオススメです。



ポイント

日々の日常生活の中で夏バテを予防することができます。たとえば、エレベーターやエスカレーターの代わりに階段を使うだけで、運動量と消費カロリーを増やすことができます。

足腰が弱くてハードな運動が苦手な方は、38～40℃のぬるま湯に浸かることがオススメです。入浴することで、疲労回復にもなり、リラックス効果が得られ質の良い睡眠ができます。

上手に夏バテ対策をして、暑い夏を元気に乗り越えましょう！