



スポーツセンター トレーニングルームだより



◆心も身体も晴れないのが梅雨

ジメジメと湿気を感じる梅雨の季節になってきました。

毎年梅雨になると、何となく身体がだるい、気分が晴れない、持病が悪化するという方が多いのではないのでしょうか。ジメジメと湿気が多すぎると身体や心はだるくなります。東洋医学ではこのことを「湿邪（しつじゃ）」といいます。

◆「湿邪」(しつじゃ)が身体の様々な場所に不調を招く

過剰なジメジメした湿気が体内に影響して、水分代謝が悪くなり、身体の中に余分な水分＝湿邪が溜まってしまいます。

ですから、このジメジメとした季節の時は手足や身体全体がだるくなったり、関節が痛んで動作が障害されたり、お通じなどの調子も悪くなったり、胃もたれ、むくみなどが生じやすくなります。

また、婦人科系のトラブルが発生する場合があります。

消化器系が弱ることにより、上手くそれらが生成できず、子宮や卵巣に栄養がいきわたらなかったり、余分な老廃物が滞って、月経痛、月経不順、不妊症などの症状を誘発する場合もあるのです。



◆「湿邪」の影響を受けないためには・・・

梅雨時期（梅雨に入る前も）の食べすぎや、水分（お酒・飲み物全般）のとりすぎは要注意です。特に生もの、甘いもの、冷たいもの、脂っこいものの食べ過ぎには注意しなければなりません。

体内の水分代謝に関係する臓器（脾臓、腎臓）に負担をかけ、その働きを低下させてしまうのです。

また、香味野菜（しょうが・にんにく・ネギなど）などを摂ることが大切です。

野菜も生ではなく、一度火を通したもの、その他ハトムギ、いんげん豆、トウモロコシなど。

他にもエアコンの除湿をいれて、「除湿治療」とセルフケアするのもオススメです。



お家でカンタン！筋トシ



梅雨の時期はなかなか外に出かけることも少なくなりがち…。
そんな時だからこそ、家でできる筋トシで運動不足を解消しましょう！

①両足上げ腰ひねり 【腹筋】



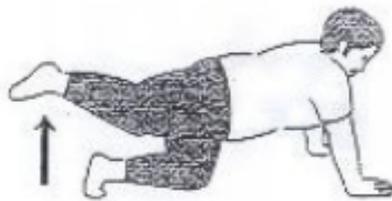
①膝を90度に立てて仰向けになる

②両足を5~10cm程度軽く持ち上げ、片側に腰をひねりながら倒す

③ゆっくりと真ん中に戻し、反対も同様に行う

※左右交互に3~5回行う
腰を痛めている場合は無理しない

②四つんばい片足上げ下げ 【お尻、背中】



①四つんばいになり、片足を持ち上げながら膝を伸ばす

②その状態を3秒ほどキープし、ゆっくり戻す

③反対足も同様に行う

※交互に3~5回行う

③うつ伏せ片足上げ下げ 【太もも、お尻】



①両足を揃えてうつ伏せになる

②膝を伸ばしたままゆっくり片足を持ち上げる

③上げた状態を3秒ほどキープし、ゆっくり戻す

④反対足も同様に行う

※交互に3~5回行う

【お問合せ】

NPO 法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

