



スポーツセンター トレーニングルームだより

暑い夏を快適に過ごすために、冷房をかけすぎたり、冷たい飲み物を摂りすぎたりしていませんか？ ほてった身体をクールダウンすることは、夏の体調管理で大切なことですが、身体の冷えすぎには注意が必要です！

夏こそ意識したい冷え！

夏に冷えの自覚がない人は要注意！夏は、冷房が効きすぎた屋内と猛暑の屋外を頻繁に出入りすることで、体温を調節する自律神経のバランスが乱れやすくなります！

また、冷えは寝つきの悪さを招き、睡眠の質を低下させます。その結果、身体の疲れが取れずしっかりと休めません。肉体疲労が蓄積すれば、リラックスできず心の疲れも取れにくくなり、身体と心の両方の不調を招いてしまいます。

血行や代謝をよくして、熱を全身に巡らせる力をつけるほか、筋肉を鍛えて“熱を生む力”を作ることが、冷えない身体づくりのカギになります！

身体の芯までどれだけ冷えているかをチェックしてみましょう！
あなたはいくつ当てはまりますか？



- 寝汗を大量にかく
- 便がコロコロしている
- 夜寝るときに手足がほてり、布団から出たくなる
- 生理前に吹き出物ができる
- タ方ふくらはぎがパンパンにむくむ
- 日中おへその下に手のひらをあてると、お腹が硬い
- 肩こりがひどい
- 目の下のクマが黒い
- 月経血に塊状のものが混じる



当てはまる数が・・・

0個・・・「夏冷え知らず」タイプ

身体が内側から熱を作れる、冷え知らずさん！

1～3個・・・「プチ夏冷え」タイプ

末端やお腹など、冷えやすい部位を中心に冷えてしまっているのかも。下半身を冷やさない工夫を。

4～6個・・・「リアル夏冷え」タイプ

年中冷やされ、血流や代謝が悪くなってしまっているよう。冷え解消の習慣を定期的に取り入れて！

7～11個・・・「深刻な夏冷え」タイプ

体温分布に大きく差があり、心から冷えている慢性タイプ。

夏冷え解消テクニック!

ちょっとした工夫と運動で解消できる!夏冷え対策を試してみましょう!



【足湯で芯から温める】

約40℃のお湯に足首までつけ、温度が下がらないように、たし湯をしながら20分間。額から汗が流れたら、足先から頭まで温まったサイン!

【運動で筋力アップ】

大股で腕を90度の角度で大きく振りながら歩く。姿勢を支える筋肉が鍛えられ、内側から熱をつくれる身体になり、骨盤内が温まる。油圧マシンやエアロビクスなどで、熱を作れる身体になるためのトレーニングに励みましょう!



【入浴で代謝を促進】



「38~39℃のぬるめのお湯に20分間つかる。肩まで入っても半身浴でもOK!長く入るのが苦手なら、5~10分おきに髪や身体を洗っては湯船につかり、トータルで20分間入る交代浴がおすすめ。

【白湯を飲んで体温アップ】

人肌よりも温かければOK。白湯を飲むと胃腸から温まって足先などの毛細血管が開き、全身に熱が巡りだす。



【保温グッズを活用】



ウエスト、足首など“くびれ”の箇所は筋肉も少ないため、腹巻やレッグウォーマーなどを活用し、外から冷やさない対策を。締め付けの強いものは血流を妨げるので注意!

【お問合せ】

NPO 法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698 FAX 042-555-1699

参考文献：日経WOMAN