



# スポーツセンター

## 9月トレーニンググループだより



9月に入って秋到来と思いきや、疲れやすい、なんとなく身体がダルいといった、夏バテのような不調に悩まされていませんか？夏の疲れを引きずっているのは、夏の間に関わった体力がまだ回復しきっていない証拠です。食事と生活の改善で、疲れた身体を優しくケアしましょう！



### ダルさの原因？

- 暑さで食欲不振が続いたことによる栄養不足。スタミナ不足により体力が持続しない。
- ジュースやアイス、喉越しのよい麺など冷たいものの食べ過ぎにより、胃腸が弱ってしまった。
- 冷房の効いた室内と暑い外の温度差により、自律神経が乱れ体調不良に陥る。
- 冷房の効いた部屋に居続けることにより、身体が冷え、肩こりや腰痛、むくみ、ダルい等の症状が現れる。



# 夏の疲れを取るには？

## <食事>



### ■疲労回復効果のあるビタミンB1をとる！

豚肉、うなぎ、レバー等、スタミナのつきそうな食材に多く含まれるビタミンB1ですが、実は豆腐や納豆といった大豆製品、のりやわかめなどの海藻類にも多く含まれます。

胃腸が弱っているときは、無理をせず、豆腐や海藻類等さっぱりしたものをいただきますよう。

### ■酸っぱいものを食べる！

クエン酸、酢酸は疲労物質の原因である乳酸を取り除いてくれます。

柑橘類、酢、梅干し等酸味のあるものに多く含まれています。

暑さで消耗したビタミンCも補給でき一石二鳥！

### ■温かい食べ物を食べる！

外はまだ暑くても、冷房により身体の芯は冷えています。

冷えは血行を悪くし、ダルさの原因に。冷たいものは控えめにし、温かい飲み物や食べ物を選ぶようにしましょう。

## <生活>

### ■温かいお風呂に入る！

夏場はシャワーで済ませがちですが、血流が悪くなり疲労が残る原因になります。

ぬるめの湯船にゆっくりつかって温まりましょう。半身浴で汗を出すのも効果大です。

### ■睡眠を十分にとる！

熱帯夜で寝苦しかったり、冷房の効きすぎで、寒くて目が覚めてしまったりと、睡眠不足の状態が続いていませんか？ 質の悪い眠りは疲れをためてしまいます。

十分に睡眠時間を取り、身体を休めましょう。



【お問合せ】

NPO 法人羽村市体育協会

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

