



スポーツセンター トレーニングルームだより



お知らせ

23日（月・祝）は通常どおり開館しております。

16時で終了となりますので、15時までに入室してください。

以降の入室はできませんのでご注意ください。

そのたるさ、寒暖差疲労かも

寒暖差疲労とは

前日との気温差が5度以上あると体温の調整が盛んになり、自律神経への負担が高まって起きる体の異変です。身体的不調から精神的な不調まで、症状は人それぞれです。

寒暖差疲労によって起こる不調

身体的不調

- 体の冷え
- めまい
- 顔のほてり
- 頭痛
- 肩こり



精神的な不調

- 食欲不振
- 睡眠障害
- イライラや落ち込み



【お問合せ】NPO 法人羽村市体育協会

電話 042-555-1689

FAX 042-555-1699

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



寒暖差疲労チェックリスト

当てはまる項目にチェックを付けてみましょう

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 季節の変わり目に体調を崩しやすい | <input type="checkbox"/> 熱中症にかかったことがある |
| <input type="checkbox"/> 手足が冷たく感じるが多い | <input type="checkbox"/> エアコンが苦手 |
| <input type="checkbox"/> 冬は体が冷えて寝つきが悪い | <input type="checkbox"/> 顔または全身がほてりやすい |
| <input type="checkbox"/> 冬は機能性下着が手放せない | |

⇒チェックが1~3つあれば注意が必要です。4つ以上では、寒暖差耐性が低く、対策が必要な状態といえます。

予防・改善のための対策

- 3食バランスの良い食事を取り、生活習慣を整える
- 軽い運動
⇒ 血液の循環を良くするため
- 38~40℃のぬるめのお湯に10分程度つかる
⇒ 自律神経を整えることに加えて睡眠障害の改善にもつながる
- 手首、足首、首の三首を温める
⇒ 温まった血液を全身に効率よく回すことができ、身体を温める効果がある



【隙間時間に！寒暖差疲労改善！肩回りのストレッチ】

10秒×5回

肩を反らせて肩甲骨を寄せる動きをしましょう。硬くなっている胸の筋肉や肩の筋肉を伸ばして緊張をほぐすことで胸を開いて前屈みの姿勢を正します。姿勢が整うことで自律神経の動きが整います。

背筋を伸ばして胸を張りましょう！

肩の力は抜きましょう！



- ① 立つかイスに座って行う。
- ② 両腕を斜め下に下げて後ろに引く。
- ③ そのままの状態でも10秒キープ。
- ④ これを5回繰り返す。