

8月 スポーツセンター トレーニングルームだより



お知らせ

8月11日（木・祝）は感染対策をした上で
開館しております!!ぜひお越しください!!

梅雨の時期が終わり、本格的な夏の時期がやってきました!!

夏の時期に注意したいのが**夏バテ**です!

「夏バテ」とは高温多湿な暑さによって起こる
体調不良の総称のことです。
夏バテの主な原因は「暑さ」「寒暖差」「紫外線」
の3つだと言われています。



症状例

食欲がない
身体がだるい 肩こり・頭痛が起こる
疲れが取れない
胃腸の調子が悪い よく寝られない
など

夏バテで体力が落ち、疲労がた
まると、免疫力が低下して熱中症
や夏風邪（手足口病、リンゴ病な
どの感染症）になりやすくなりま
す。

また、体力が落ちることで自律
神経が乱れ、そのまま放置すると
不安症やうつ病を引き起こす危険
性もあります。



【お問合せ】NPO 法人羽村市体育協会

電話：042-555-1698

FAX：042-555-1699

E-mail：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp



夏バテを予防するには??

水分をこまめに補給する！

水分はミネラル入りの麦茶、スポーツドリンク、経口補水液などがおすすめです。緑茶やコーヒーなどのカフェインが含まれているものは、利尿作用により過剰な水分排出にも繋がるのでNG。

また、冷たい飲み物を沢山摂取すると、内臓を直接冷やしてしまい、消化能力が低下してしまいます。暑いからといって冷たい飲み物を沢山摂取するのは控えましょう。

喉の渇きを感じる前にこまめな水分補給を心掛けましょう。



質の良い睡眠をとる！

暑くて寝苦しい夜には、扇風機やエアコンを活用しましょう。

質の良い睡眠をとるには、寝室の温度が26~28℃、湿度が40~60%がベストと言われています。エアコンの設定温度を低くしすぎると身体が冷え、体調不良の原因にもなります。

身体の冷やし過ぎに注意し、適切な睡眠環境を整えていきましょう。



栄養バランスの良い食事を摂る！

夏の暑い時期は、食欲の低下や、沢山汗をかくことで栄養不足になりがちです。夏に不足しがちな栄養素を積極的に摂ることで、夏バテ防止につながります。

<夏に不足しがちな栄養素>

- **ビタミンB1**
糖質をエネルギーに変える、疲労回復に効果的
食品：豚肉、玄米、アボカドなど
 - **ビタミンC**
ストレス軽減、ホルモンを合成する役割を持つ
食品：じゃがいも、ピーマン、果物など
 - **タンパク質**
身体をつくる役割を持つ
食品：肉類、魚類、卵など
 - **ミネラル**
身体をつくる役割を持つ
食品：夏野菜、ナッツ、牛乳など
- できるだけ栄養バランスの良い食事を摂るように心掛けましょう。



自律神経を整える！

夏バテの原因である「暑さ」「寒暖差」「紫外線」は、いずれも自律神経に負担をかける要因になります。

自律神経を回復させるには

- **室内と室外の温度差を減らす**
エアコンがかかった室内で寒いと感じる時は、上着を羽織るなどして体温調節しましょう。
- **お風呂は湯船につかって血行促進**
自律神経を整えるには、ぬるめのお湯(39~41℃)がおすすめです。
- **軽い運動を行う**
運動することでストレス発散や、交感神経と副交感神経が調節され、自律神経の安定に繋がります。
- **外出時は日焼け帽や日傘などで紫外線をブロック**
- **温かい食べ物を食べて胃腸をいたわる**



参考文献：「からだバテない本」



体調管理に気をつけて、

元気に夏を乗り切りましょう!

