



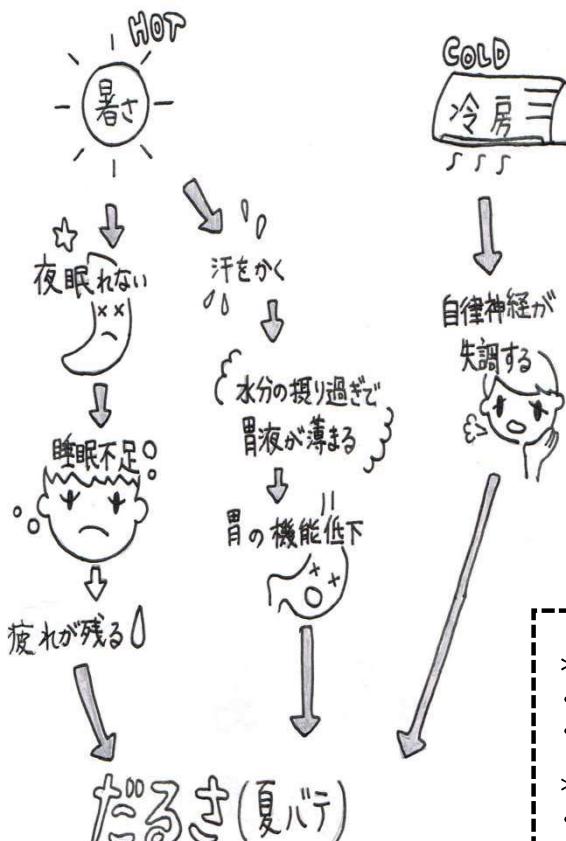
今回は夏バテに注目！！

夏バテは暑さや冷房に体が適応できなくなり起こります。真夏だけでなく、夏の終わりごろになって夏の疲れとして現れることもあります。しっかり予防して快適な夏を過ごしましょう。

【夏のだるさが起こるメカニズム】

暑さが原因の場合、暑さによって多量に汗をかくと水分を摂り過ぎ、胃液が薄まって胃の機能が低下。その結果、食欲不振や栄養不足になり、だるさを感じる。または暑さで夜眠れなくなると睡眠不足に陥り、疲労感が残る。

冷房が原因の場合、冷房の効き過ぎによる体の冷え、さらに外気との大きな温度差に体がついていけなくなり、自律神経が失調状態になり、だるさが起こる。



【夏バテになりやすい人】

●低血圧の人

一般に血圧は冬高く、夏低くなる傾向にあり、低血圧の人はさらに血圧が低下し、だるさなどが起こりやすい。

●運動不足の人

普段から運動を習慣にしている人は自律神経が鍛えられているが、運動をしていない人は暑さなど環境の変化で自律神経が失調しやすい。

●胃下垂の人

胃下垂は胃の緊張が弱く、胃の機能が低下しているやせ型の人に多い。普段から胃もたれや食欲不振が起こりやすいため、暑さが加わると夏バテ症状が出やすい。

夏バテの主な症状

*暑さで起こる場合

- ・無気力・だるい・胃もたれ(消化不良)
- ・睡眠不足・体重減少

*冷房で起こる場合

- ・月経異常・足のしびれ・腰や膝の痛み
- ・手足の冷え

夏バテを未然に防ぐために！



疲労を回復するために、睡眠時間を確保しましょう。

寝るときに冷房が強すぎると体が体温を保とうとして寝てない状態になります。だからこそ、寝るときに冷房を弱めたり、扇風機などで風を吹かすことで、体温を保つことができます。



外出先の冷房の効き過ぎに備えましょう。

温度調節ができない場合は膝掛けなどで体温を調節しましょう。



疲労回復の為にビタミンB1、B2とクエン酸を積極的に摂りましょう。ビタミンB1、B2は豚肉、レバー、枝豆、いわし、玄米などに含まれています。クエン酸は酢、レモン、梅干、グレープフルーツなどに含まれています。

運動をしましょう。

運動は自律神経の動きを整えて夏バテを予防・解消する大きな効果があります。運動する時間がないという人でも朝簡単にできる体操を紹介します。

気持ちよく1日をスタートさせる為の目覚めの体操



1 手足を動かす。

両手を上げ、グーとパーを繰り返す要領で、手を開いたり閉じたりする。



2 両手を上げ、両手両足をゆっくり伸ばす。

最初は軽く、徐々に力を入れる。



3 かかとを突き出す動きと、

つま先を伸ばす動きを交互に数回繰り返す。



4 ひざを曲げて両手で抱え、

ゆっくりと胸のほうに引寄せる。

夏バテは病気ではありませんが、放っておくと、内臓に疲労が蓄積して、病気を引き起こしてしまうこともあります。

もうちょっとで過ごしやすくなってくるはず！というこの時期にこそ、疲れを貯めない生活習慣を取り入れて、残りの夏を楽しみましょう！

運動はあくまでも予防なので、夏バテになった場合は無理をせず速やかに保健室の処置を受けてください。

トレーニングルーム 情報

遂にOPENしました！

待ちに待った測定器具室の改装が完成し、部屋の名前もコンディショニングルームになりました。

新しい試みとしてフリーノートを作りました。皆様のご意見ご感想やホワイトボードに書いている‘今日の一言’も募集しています。スポーツ情報誌をゆっくり読めるスペースもあるので、トレーニング前のモチベーションを上げたり、トレーニング後にリラックスできる空間になっていると思います。



トレーニングルームは今まで通り各自の目的に合ったトレーニングが行えるようになっています。トレーナーも常駐していますので、質問等ありましたらお気軽に声かけください。他に何かございましたら体育管理室(0466-84-3890)内線(2090)までご連絡ください。

平成25年度 開放時間

月～水曜日 16:30～19:00 (A)

木 金 曜日 14:40～19:00 (B)

土 曜日 12:15～17:00 (C)

夏休みの開放時間

10:30～16:00 (D)

教職員のみ特別開放時間

16:00～19:00 (☆)

利用講習会 (△印がついてる日) ※講習会は要予約。

8月5日(月) 17:30～18:00

6日(火) 14:00～14:30

・トレーニングルームを利用するには利用講習会で発行される許可証が必要です。
利用講習会の詳細については体育館管理室までお問い合わせください。



8月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1 B	2 B	3 C	4 休
5 △ A	6 △ ☆ D	7 D	8 ☆ D	9 D	10 休	11 休
12 休	13 休	14 休	15 休	16 休	17 休	18 休
19 D	20 ☆ D	21 D	22 ☆ D	23 D	24 休	25 休
26 D	27 ☆ D	28 D	29 ☆ D	30 D	31 休	