



夏場の運動に気をつけよう！

暑い時期になると、新聞でも「熱中症」などの事故が取り上げられます。運動する際は、季節に関わらず気をつけなければならないことがあります。今回は『夏場』に気をつけたい事をいくつかご紹介します！

★熱中症予防

- ・**体調管理**：運動前にその日の体調を確認しましょう！睡眠不足、発熱、疲労を感じる際は休養を！
- ・**水分補給**：夏場の運動は汗の量も多くなり、水分はもちろんナトリウム(塩分)も失われます。失われた塩分を補給するため「喉が渇いたと感じる前に」スポーツドリンクで水分補給をしましょう！スポーツドリンクは糖分が多めに含まれていることから、水で2～3倍に薄めることをお勧めします！
- ・**服装**：「通気性」や「速乾性」に優れた素材で、色合いも熱を吸収しにくい『白系』の服装を選びましょう！また、帽子や薄手の長袖を着用することで、日焼けによる疲労を軽減することができます。

★運動をする時間帯はいつがいい？

屋外の運動はもちろん屋内での運動も、暑い日中を避け、できるだけ涼しい時間帯がお勧めです。仕事や学校等の都合で夕方以降に運動する方が多いと思いますが、近年は夜間も気温が下がらず熱帯夜も多くなっていますので、時間に余裕があれば『早朝～午前中まで』に活動しましょう！

※夏場の涼しい時間帯や曇りの日、または屋内でも、気温や湿度が高いと熱中症になりますので、油断せずしっかり予防しておきましょう！ 約30分に1回を目安に休憩をとるのを忘れずに！

★ウォーミングアップ不足

季節に関係なく、運動をする際には必ずウォーミングアップを行いましょう。夏場においては、外気温が高く運動前にすでに汗をかいていることがあります。これは「温熱性発汗」といい、体温を一定に保つように汗をかいて熱を逃がしているのです。「汗をかいているからウォーミングアップは少しでいいだろう」と思いがちですが、ここで注意しておきたいのは『汗をかいているが、身体全身は運動の準備ができていない(十分に温まっていない)』ということです。夏場でも、普段と同様にストレッチや軽い有酸素運動をしっかり行うよう心がけましょう！

★クーラーは控えめに

夏になると「身体がだるい」「疲れを感じる」といった症状が多くなってきます。その原因は様々ありますが、クーラーの使いすぎも原因の1つです。クーラーで身体が冷えすぎたり、冷えた室内と炎天下の屋外を頻繁に出入りすると『自律神経の働きが低下』します。自律神経は、呼吸・消化・吸収・代謝・分泌・体温維持などの機能を司り、様々な環境に適応するために、生命を一定の状態に維持する大切な機能です。クーラーを使用する際は、28℃を目安にし、また室内と外気の温度差を5℃以内にすることも1つの目安にしましょう。運動をする方は私生活から見直してみましょう！「使わない」ではなく「使いすぎない」こと！

★夏は太りやすい？

身体には体温を維持しようとする働きがあり、体温よりも気温の方が低くなる冬は、体温を維持するために多くのエネルギーを消費していますが、夏場は気温が高く体温との差が少なくなるため、体温維持が容易でエネルギーの消費も少なくなります。ですから夏は冬よりも『基礎代謝が低下』しており、太りやすい状況なのです。また食事面でも、夏バテするからスタミナのつくものを沢山食べる、冷えたお酒(ビール)を飲む、冷たいアイスを食べる、食欲がなく「そうめん」などの炭水化物ばかりなど、栄養バランスが崩れがちになります。冷たい食べ物は内臓まで冷やし代謝機能を低下させます。甘いもの冷たいものは控えめにし、夏場こそバランスの良い食事を意識しないと太ってしまいます。更には、暑い日に運動をしたくない、汗をかきたくないという思いから「運動不足になりがちな時期」でもあります。まずは、自宅でもできるストレッチから始めてみたり、涼しい屋内で運動をしてみてください。

適切な運動習慣は健全な生活への一助となります。

**運動公園総合体育館・中央武道館
トレーニングルーム**
浦安市舞浜2番地27 (体育館)
☎047-355-1110
浦安市猫実1-18-15 (武道館)
☎047-380-2100

- 開館時間／午前9時～午後9時(最終入場午後8時30分まで)
- 休館日／【体育館】第1・3水曜日(祝日は開館)、12月29日～1月4日
【武道館】第1・3月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月4日
- 使用料／市内一般(高校生以上)1時間160円・2時間320円
※トレーニングルームのご利用は講習会の受講が必要になります。【予約制】
詳細につきましてはお問い合わせ下さい。