

「夏バテ対策」は夏を迎える前から！

夏バテとは、夏の暑さに身体が順応できずに現れる様々な症状を総称したものです。私たちは、体温が上昇すると、発汗等で体温を下げようとします。夏は、多量の汗をかきやすく、水分に加えてナトリウムやミネラルなど、身体の調子を整える栄養素も排出され、体内のバランスが崩れてしまいます。その結果、体力を消耗し、夏バテを引き起します。そんな夏バテの予防・解消には、運動、睡眠、栄養のバランスが大切です。そこで暑い夏を健康に乗り切るためにも運動面での対策を意識してみましょう。

○夏バテしない身体を作るには、軽い有酸素運動が効果的でお勧めです。有酸素運動とは、体内で酸素を効率よく使う軽い運動で、ジョギングやウォーキングが代表的です。軽い運動なので、誰でも安全に行なうことが出来ますが、それにはポイントがあります。

1. 一度に無理しすぎず「十分な休養」も大事！

運動は、軽く汗ばむ程度で、20~30分で行うのが目安です。30分の運動を、分割しても（10分×3回）、連続しても（30分×1回）、効果はほぼ同じといわれています。1度に無理せず休養しながら足し算して、1日の総運動時間と考えましょう。

2. 運動の種類は「ちょっとした工夫」！

日常生活にちょっとした工夫をすることで、有酸素運動を実施することが出来ます。

例えば、テレビを見ながら足踏みの運動をしてみたり、外に出かける際にもいつもよりちょっと早歩きをしてみるなどです。休日には、積極的に運動やスポーツを楽しみましょう。

3. 運動を行うときは、熱中症に注意！

① 運動中の水分補給は、0.1~0.2%程度の食塩水やスポーツドリンクがお勧めです。

② 摂取するタイミングは、100m l /15分毎を目安に、こまめに取りましょう。

③ 運動を行なう場合は気温28度、湿度60%以下を目安に行ないましょう。

④ 服装は、通気性の良い素材で、可能な限り軽装にしましょう。

屋外では帽子を被り直射日光を避けましょう。

⑤ 疲労、発熱、下痢など、体調が悪い場合、運動は中止しましょう。夏バテ予防の原則を参考に有酸素運動を習慣化させ、暑い夏を乗り切りましょう！

