

# スポ振通信

今月の  
テーマ

## 夏の健康管理



### 冷房の温度を下げすぎてない？

部屋の温度が低すぎる



身体が冷える



胃腸の機能が落ちる



食欲が落ちる

なぜ  
なら



「クーラー冷え」  
から  
消化不良に

### ☆扇風機などを併用した暑さ対策

扇風機を併用する・・・

エアコンの冷風が一番届く場所に扇風機を置き、  
扇風機を上向きにして弱風で首振り運転を  
すると効果的です。

### ☆グリーンカーテンを育てる・・・

ベランダや窓辺で朝顔や  
ヘチマ、ゴーヤなどのつる性植物を、  
育て直射日光を遮ります。



ゴーヤのカーテン 2013年夏 豊島体育館





## 夜更かしが日常になってない？

日常的な夜更かし



体内時計が狂う



短時間の睡眠・浅い眠り



疲労がたまる・自律神経が  
乱れる

なぜ  
なら

睡眠不足の  
悪循環に  
はまる



### ☆いつもより30分早くベッドへ

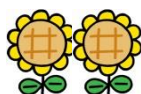
夜更かしの自覚がある人は、いつもより30分早い時間に布団に入ります。「寝よう寝よう」と意識しないで、「そのうち眠れる」と楽な気持ちで横になります。

### ☆食べてすぐの就寝はNG

食事をしてすぐに就寝すると、眠りの質が低下します。どうしても空腹で眠れないときは、ホットミルクなど胃腸に負担をかけないものとどめて。

### ☆休日の朝もいつもどおり起きる

休日の朝、だらだらと寝続けるよりは、前の晩にいつもより1～2時間早めに布団に入って、朝はいつもと同じ時間に起床した方がスッキリします。



# 野菜不足の毎日になってない？

野菜不足が続く  
↓  
栄養素が不足する  
↓  
代謝が悪くなる  
↓  
「溜めこみ体質」になる



野菜パワーが夏バテ予防にきく

夏バテ予防の食事というと、肉やうなぎなどの「ガッツリ系スタミナ食」を思い浮かべます。でも、ミネラルや食物繊維を多く含む野菜を食べないと、スタミナ食は身体の中でうまくエネルギー交換されません。すると、せっかく摂った栄養が脂肪やむくみや便秘を引き起こし、よけいなお荷物になってしまうのです。

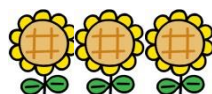


☆食卓は5色をそろえてカラフルに  
5色を意識すると自然と栄養の面でもバランスがよくなります。

## 5色の食材の例

白	緑	黒	黄	赤
米	ピーマン 	黒ゴマ	卵	牛肉
麺類	ニラ	ひじき	カボチャ 	レバー
豆腐	枝豆	しじみ 	とうもろこし 	まぐろ
大根 	シソ	しいたけ 	ショウガ	にんじん 
牛乳	緑茶	ごぼう	納豆	 トマト

など



## 夏場にオススメの運動

# ハードすぎない夏向けの運動

(水分補給を忘れずに!!)

### ウォーキングやサイクリング

早朝や夕方の比較的涼しい時間帯に。木陰の多い並木道や風通しのいい川沿いの道などがオススメ



### ラジオ体操

身体のすべての筋肉をまんべんなく、短時間で効率的に動かします。使っている筋肉を意識しながら動かします。



### 水泳

水中を歩くだけでも効果があります  
屋内プールだと  
なお理想的です

ここで  
できます

- ★ マリンフード豊中  
スイミングスタジアム
- ★ ニノ切温水プール



参考文献: 福田千晶 監修 日東書院  
ホントはコワイ夏バテ51の対策

### その他

豊中市の体育館・武道館・スポーツルームでは  
いろいろなスポーツが楽しめます。

※詳しくは各施設にお尋ねください

