

暑さに負けないために!

夏バテケア基礎知識!

夏バテの予防には?

エアコンと外気の温度差や気温の高さなど、厳しい夏を乗り切るためには、体力が必須です。体力を付けるためには**運動が一番!**また暑さの耐性が付き、室内外の狂いがちな体温調節機能を改善してくれます。冷房の部屋にずっといると汗腺の機能が落ちてしまう為、機能を衰えさせないためにも適切な運動をおすすめします。なお、激しい運動である必要はありません。ウォーキングやジョギング、室内で出来るヨガでもOK!**出来る範囲で”身体を動かすこと”を意識**してきみてください。
※日中など熱中症の危険もあるため、体調が悪いときは無理しないようにしましょう。



動画で簡単♪

▶ **木津っちトレーニング** あおばグループ公式チャンネル

元エアロビクス日本代表選手による、あおばグループ公式のストレッチ&トレーニングYou Tubeチャンネルです!腰痛・肩こり・便秘改善など日常のお悩みの他、**自宅で簡単にできるヨガやエアロビクスを、無料で随時公開**しております♪是非挑戦してみてくださいね!



摂るべき栄養素 夏バテに効果的な栄養素とは?



ビタミンB1

豚肉、うなぎ、玄米、ごま等
疲労回復のビタミンと呼ばれており、疲労回復には重要です。



タンパク質

肉、魚、卵、大豆等
身体を作る栄養素です。筋肉やホルモン等全身に影響します。



ミネラル

塩、果物、乳製品、海藻等
身体の維持を担う栄養素。汗と共に排出するため積極摂取が◎



クエン酸

梅干し、レモン等
疲労回復に効果的で、食欲サポートするのでおすすめです。



基本は、バランスの良い食事をする!

夏場はどうしても、そうめんや冷麺などの炭水化物に頼った食事になりやすいため、**タンパク質、ビタミン、ミネラルを意識するのが重要**です。また、酸味、出汁、香辛料、香味野菜などを入れてあげることで食欲がわくようになるためおすすめです。

その他、**室内外の温度差が5度以上**になると**自律神経が乱れやすい**と言われています。その為、エアコンの風が直接当たらないところで過ごしたり、膝掛けや衣類などで調節したりと**温度差に気を付けるのがとても重要**です。また、冷たい飲食は胃腸に負担がかかるため、常温の飲み物や温かい食べ物を摂取することをおすすめします!是非実践してみてください♪

あおば新聞

～ 人々の心に 安心と希望を ～

約9割の人が経験?夏バテとは?.....P1

多くの人が悩まされる『夏バテ』の基礎知識についてご紹介。

最高のスポーツパフォーマンスのために!.....P2・3

あおばグループはスポーツ選手のケアもお手伝いしております。今回は中の島院にてサポートしている2選手のエピソードをご紹介します!

暑い季節に負けない!健康の豆知識.....P4

辛い夏バテを乗り切るためのおすすめの予防法や動画の紹介、夏バテ予防に効果的な栄養素などをご紹介します。

6月スタート
新メニュー

オプションメニュー 肩甲骨はがし

6月より、回数券をご利用の皆さま限定で、肩こり・腰痛・首こり・腕の痛などの改善におすすめな「肩甲骨はがし」がスタートしました。詳細は、お気軽にスタッフへお尋ねください♪

約9割の人が経験?夏バテとは?

まず、夏バテとは何でしょうか?夏バテとは発汗によるミネラル不足や睡眠不足、エアコンと外の気温との温度差で自律神経が乱れて様々な症状が起こることの総称を指します。**約9割以上**の人が何らかの症状を経験したことがあるとも言われています。

なお、冷たい食事の摂取による内臓の冷え、エアコンのあたりすぎ、運動不足による体力の低下で暑さに身体が耐えきれない等、**原因は一つだけでなく複合的な場合も多い**です。

予防方法、おすすめ栄養素・ストレッチはこちら → P4



2つ以上は要注意!

主な症状

疲労感、倦怠感、吐き気、めまい、発熱、胃腸の不調(下痢・便秘)など