

あおば新聞

そろそろ心配な季節 熱中症とは?...P1

毎年最大限の警戒が必要な熱中症。今回は熱中症についてお話しします。

第24期 経営計画発表会 ...P2・3

4/1に横浜にてあおばグループの『第24期 経営計画発表会』が行われました。24期の抱負や方針、各賞の受賞者をご紹介します！

暑い夏を乗り切ろう! 熱中症対策 ...4

熱中症対策の為に、塩分+水分だけでは...実は不十分なのです。暑さを乗り切るためのポイントをいくつかご紹介いたします♪

担当者
おすすめ!
新入荷

塩+クエン酸入りぶどう糖

塩分+エネルギーを補給できる塩タブレット

夏は、その暑さで塩分だけでなく体力も消耗しているもの…。そんな疲れた体の回復をサポートするぶどう糖(エネルギー)や、クエン酸(疲労回復)入りの塩タブレットが新入荷! 詳細は、お気軽にスタッフへお尋ねください♪



栄養士監修 暑い夏を乗り切ろう! 熱中症対策

熱中症の症状には、眩暈・顔のほてり・筋肉の痙攣の他にも、体のだるさ・吐き気・体が熱いのに汗をかいていない等重症度により症状は変わります。なお重症の場合は自分で水分補給もできなくなるので、そうならないためにも普段からの身体作りや予防策が重要となります。



①水分補給

汗の90%は水分です。熱中症対策で、最も大切なのは水分補給です!!



②塩分補給

汗は、水分以外は大半が塩分です。塩分タブレット1粒につき、500mlの水が目安です。



③質の良い睡眠

睡眠不足は自律神経の乱れを招き、身体の不調を招くため、質の良い睡眠が大切です。



- ・お米類
- ・芋類
- ・麺、パン類
- ・とうもろこし等

④栄養:糖質

糖質は最も大切なエネルギー源です。体力を消耗した際は、しっかり補給しましょう!



- ・豚肉
- ・ぬか漬け
- ・うなぎ
- ・ナッツ等

⑤栄養:ビタミンB1

暑さで疲労を感じる身体には、疲労回復をサポートする栄養を!他にも、クエン酸も◎



- ・わかめ
- ・昆布
- ・キャベツ
- ・バナナ等

⑥栄養:カリウム

補給のつもりが、つい過剰摂取しがちな塩分。体内の塩分調整をするカリウムもおすすめ♪

いかがでしたか?この様に沢山の予防方法があります!熱中症の疑いがある場合は涼しい場所に移動し、首や脇など太い血管の流れている所を冷やしたり、塩分や水分補給を心がけましょう。また、**自身の体力を過信せず**、時には医療機関に相談したり、**救急車を呼ぶのも一つの選択**です。正しい予防方法を知り普段から気を付けることで、熱中症にならないように心がけましょう!

YouTube

ポッコリお腹

夏に向けてシェイプアップ!

解消トレーニング

難易度 中 体幹アップ 約4分



セルフケア公開中!
YouTube
チャンネルはこちら

Step 1



膝を90度に曲げ、約30秒間腹筋をします!

Step 2



足を上げ、約10秒間お腹をツイストさせます。

Step 3



仰向けになり、足の上げ下げを約20秒!

Step 4



最後に背筋を約20秒!これを2セット行います。

そろそろ心配な季節 熱中症とは?

熱中症とはどのような時になるかご存知ですか?平常時には体温が上がっても、汗や皮膚の温度の上昇で体温が外に出る仕組みになっています。ですが、「**気温が高い環境**」「**運動**」「**病の影響**」「**自律神経の乱れ**」「**屋外の活動**」など、様々な原因によってそれらが上手く働かなくなり、体内に熱がこもることで熱中症の危険性が高まります。屋外だけでなく、**室内で何もしていなくても熱中症を発症してしまう**ことがあるので注意が必要です。



あおばグループ オンラインショップ『Life Up』にて /

栄養・エクササイズ **コラム好評配信中!**



もっと詳しく
知りたい♪

バックNoは
コチラ!