

熱中症予防しながら、若返り&ボケ予防♪

# 夏こそ運動！

「動く暑い」「熱中症が心配」そんな理由で体を動かすことが疎かになりがちな夏…。実は筋力の低下は熱中症のリスクを上げてしまい、運動を行わないことは逆効果。また運動は若返りやボケ防止の観点からもとても重要なのです！今回は、夏の運動についてご紹介します。



## Point

運動を行うと…



予防・改善になる！

## 1 熱中症と運動の関係

運動不足で問題なのは筋力の低下です。筋肉には体を動かす・体温を保つ・血液を送る(ポンプの役割)等の働きがあります。そのため、筋力が低下すると、体力の衰えや血行不良等の不調に直結します。特に血行不良は細胞に栄養が行き渡らず、代謝の低下・自律神経の乱れ・体のコリなど、様々な不調の原因になります。

特に夏は暑さに体が適応できず自律神経が乱れ、睡眠不足や食欲低下により体力を低下させるため、熱中症のリスクを高めてしまいます。なお自律神経は、運動(有酸素運動)で鍛えることができます！適度に運動を行うことは、熱中症のリスクも抑えてくれるのです♪

## 2 運動で若返り&ボケ予防も？

運動には熱中症予防だけでなく、その他にも様々な作用があります。一つ目が若返り。筋力をつけることで様々なホルモンが分泌され、その中には若返りホルモンと呼ばれるものも含まれます。また運動で自律神経を整えることで睡眠が安定し、成長ホルモンが分泌されやすくなります。成長ホルモンは細胞の修復も行い、こちらも若返りホルモンの一つとされています。

二つ目はボケ予防。体を動かすことは脳を活性化させます。また、運動を行うことで認知症の原因となる物質を低下させたり、記憶力をアップさせるとも言われています。



## 3 まずは、正しい姿勢からスタート！

運動には様々な素晴らしい作用がありますが、仕事が忙しかったり、運動が苦手な方は、いきなり運動を行うことはハードルが高いでしょう。そんな方は運動ではなく、まず正しい姿勢・正しい歩き方を意識することから始めてください。正しい姿勢・正しい歩き方は意外と筋力が必要であり、これを行うことで自然と筋トレ状態となります♪  
今までこれらを意識していなかった方は、始めは姿勢を保つだけで一苦労かもしれません。ですが、是非チャレンジしてみてくださいね！

## Point

運動を行うことには

若返り ボケ予防

等のサポートが、  
本当にある！

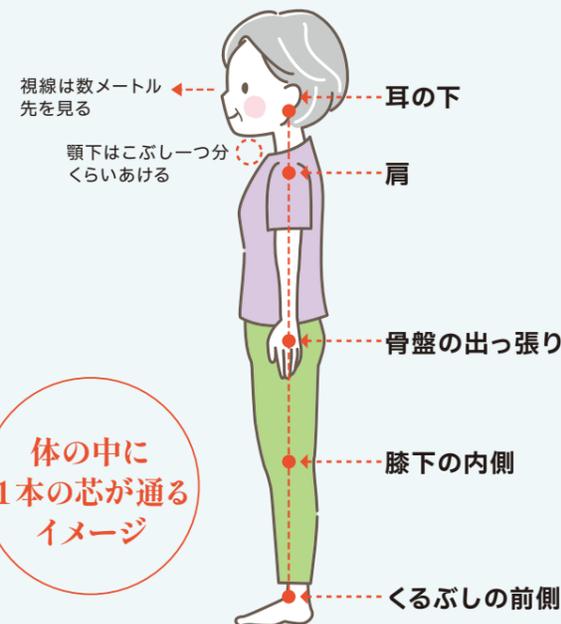
※過度な運動は逆効果なのでNG

激く苦しい運動は必要ありません！

# 激しくない筋トレがポイント

激しく苦しい運動を行うと、人の体の中では自律神経の一つの交換神経(興奮を司る)が活発になります。激しいメニューは身体に過負荷がかかるだけでなく、この交感神経が過剰に働いてしまうため、健康を目的とした運動には不向きです。なお、ウォーキング等の有酸素運動は、もう一つの自律神経である副交感神経(鎮静を司る)が活発になるため、自律神経の乱れの改善にはこちらがおすすめです。

## Step.1 正しい姿勢



正しい姿勢とは、上記の様に体を横から見た時に耳の下~くるぶしまでが一直線になる状態のことです。まずは、意識的に姿勢を保ちましょう。

## Step.2 正しい歩き方



次は左記の正しい姿勢を意識したまま歩きます。ポイントは、姿勢をまっすぐに保ち、前を向いて、膝を曲げずに歩くことです。

## Step.3 室内でストレッチ

夏は熱中症の危険があるため、外ではなく室内で出来る運動がおすすめ！今回はストレッチポールのメニューをご紹介します♪

【体幹強化】  
対角線  
ストレッチ  
30秒×1セット

症状別に  
メニュー  
公開中▶



少し広めの場所でストレッチポールの上で仰向けになり、基本姿勢をとります。



対角線上に手足を伸ばせる範囲まで伸ばし、姿勢を保持しましょう。痛みのない範囲で行ってください。



日常使いにも♪



いつでもOK!



コンパクトサイズ

肩・腰痛  
改善

姿勢改善

リラク  
ゼーション

自然な  
ストレッチ

### HALF FOAM ROLLER

ストレッチ3分割ハーフポール

詳細はコチラを  
チェック!

