

夏バテしない体づくりをしよう

年々夏の暑さが増しており、年齢を問わず夏バテを起こしやすくなっています。夏バテの主な原因は、脱水や栄養不足、自律神経の乱れです。自律神経は、屋内と屋外の温度差や、寝苦しさによる睡眠不足で乱れやすくなります。

夏バテ対策として、適度な運動は効果があるとされています。適度な運動を行い汗をかくことで、自律神経のバランスがよくなり、気温の変化に対応できる強い体をつくることができます。また、運動によってエネルギーを使うことで、食欲促進や睡眠の質の改善も期待できます。

自宅でできる夏バテ対策運動を紹介します

①ながら運動

歯磨きやテレビ鑑賞、家事などの日常生活を行いながら「スクワット」「踏み台昇降」「かかとの上げ下げ」などを少ない回数から始めてみましょう。転倒のリスクがある方は、テーブルや椅子などに掴まりながら行いましょう。気負わず始められるのでおすすめです。



②ラジオ体操

短時間で全身の筋肉をバランスよく動かすことができます。立って行うことが難しい方は、椅子に座ったままでも行えます。



これらの運動を行う際は、熱中症予防として、エアコンを使用した涼しい環境で、こまめに水分を摂りながら行いましょう。