

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！
 今月は『夏バテしないカラダづくり』をお届けします。
 ここでは夏を前に夏バテしないカラダづくりについてお話します。

・夏バテしないカラダづくりのための2つのポイント！！

1. 運動をして血糖値を下げよう！！

熱くなると冷たいものがほしくなります。アイスやスポーツドリンク、ジュースなど糖分の多いものの摂取が増え血糖値が上がり本来必要なエネルギーをとれなくなっていくます。ですから運動を行い血糖値を下げバランスの良い食事を心がけることがポイントです。

2. 運動によって副交感神経を働かせよう！！

2種類の自律神経の働き！！	
交感神経のはたらき	副交感神経のはたらき
・心臓のはたらきを高める	・心臓のはたらきを抑える
・血圧を上げる	・血圧を下げる
・消化を抑制する	・消化を促す
・排泄を抑制する	・排泄を促す



体温が上昇すると人間のカラダは交感神経が働き汗をかいて体温を下げようとします。つまり夏は交感神経が優位になる状況が非常に多くエアコンなどにより温度差も加わり自律神経が乱れてしまうのです。運動をして副交感神経を優位にさせることで自律神経の乱れを抑えてあげましょう！！

・どんな運動が効果的でしょうか！？

1. 適度な有酸素運動！！

ウォーキングやランニングなど(特にカラダに負担をかけすぎないこと)

※30分を目安で、ゼーゼーはーはーするような負荷ではなく終わったときに少しきつと感じるくらいを目安に！！

2. ヨガ

副交感神経を働かせるためにとても良いとされています。適度に汗もかけますしお勧めです！！

毎週金曜日 13:00～(60分) ヨガ 担当 田中 香織 / 20:10～(60分) ヨガ 担当 中山 美代子

ぜひ1度参加してみてください！！(参加料:500円 ※別途入館料が必要となります)

元気館で
運動して暑い夏を
のいきろう！！

池田 亮太トレーナーのつぶやき

現在大会に向けて減量中！！

8月28日に行われるボディービル茨城県選手権に向けて4月より減量を行っています。82kgからスタートし、現在は75kg、目標の67kgまであと8kg落とさなければなりません。そこで皆さんにもダイエットを行う上でのポイントをアドバイスしちゃいます！！



①筋トレをしよう！！

代謝を上げて脂肪を燃やそう！！

②目標をしっかり決めよう！！

明確であればあるほどカラダは反応します。具体的に目標を決めましょう！！

他にもたくさんありますので気なる方は池田まで！！

次回は「ケガをしないカラダづくり」

についてです。乞うご期待
監修/F・E・P 竹内