

『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『冷え性』をお届けします。
ここでは冷え性についてをお送りしてまいります。

そもそも冷え性って！？

言葉は皆さんもご存知ですね、では冷え性とはどういう症状のことでしょうか！？
冷え性とはカラダの温度調節する機能がうまく働かずに起こるものです。人間の体温調節は大きく分けて3つの仕組みから成り立っています。

1. 皮膚が「寒い・暑い」を感知
2. 脳の視床下部からの伝達機能
3. 血液の流れ



主にこの3つの機能を使って人間は体温を保っています。
しかし、どれか一つでもかけてしまうと力を発揮できなくなってしまい冷え性になるのです。

ここでは冷え性に運動からメスを入れて行きたいと思います。

まず運動によって得られる効果

1. 汗をかくことで汗腺が刺激され皮膚の働きが良くなる
2. 筋肉を刺激することで自律神経の働きが良くなる
3. 全身に酸素を送るため血の流れが良くなり新陳代謝が良くなる



運動の種類は3つ➡1. 有酸素運動、2. ストレッチ、3. 筋トレ です。

1. 有酸素運動: ウォーキングやジョギングのように長くゆっくり動くことで体温を上昇させ汗をかきましょう汗腺が刺激され皮膚の働きをよくしてくれます。
2. ストレッチ: 筋肉を伸ばしたり縮めたりすることで筋肉に刺激を与えてあげましょう自律神経の働きを改善してくれます。
3. 筋トレ: 大きな筋肉を動かすことで全身に酸素を送ろうとします。このことにより血流がよくなり血行が改善新陳代謝がよくなり末端まで血が送られ冷え性の改善につながります。

あけの元気館では冷え性に効果のあるレッスンがございます。一人ではなかなかうまくできないこともレッスンをとおして行うことで効果が向上し改善することもございます(個人差があります)
ぜひ1度レッスンに参加してみませんか！？

担当スタッフが親切丁寧にご案内いたします。

レッスンのご案内！！

ストレッチ

大広間ストレッチ 毎週火曜日 10:10～
温泉ストレッチ 毎週月～金曜日
11:30～/15:30～

ヨガ

毎週金曜日
13:00～/20:10～

バランスボール 毎週火曜日 13:30～



市川 美幸トレーナーのつぶやき

注意「ヒートショック」！！

寒い時期になるとニュースなどでも話題になる「ヒートショック」、そもそも「ヒートショック」とは何でしょうか！？

ヒートショックの原因は！？

寒暖の急激な変化により血圧が急上昇、急下降することが原因とされています。

ヒートショックになると！？

「急激な上昇の場合」脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などを引きおこし、死亡する場合があります。逆に「急激に下降した場合」脳貧血が起こり転倒して怪我をしたり、浴槽内で溺死する危険性もあります。

防ぎには！？

家庭のお風呂でよく言われるのが脱衣所の室温を上げることです。もう実践されている方も多いでしょうか！？あけの元気館は浴室から露天風呂への移動で急激な温度変化が生まれるため湯船に入る時に一気に入らず足先から徐々に入ることで血圧変動を抑えると良いでしょう、また急に立ち上がることも避けましょう。お風呂に入る前に水分補給をすることも効果的です。



日本人はお風呂が大好き！！でも長湯にはご用心！！

次回は「自律神経と運動」

についてです。乞うご期待
監修/F・E・P 竹内