

『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『体温と健康』をお届けします。
ここでは体温と健康の関係をお送りしてまいります。

みなさん自分の平熱ご存知ですか！？

人間の体温は36.5℃～37.0℃くらいが基準とされています。みなさんの平熱は何度ですか？
ちなみに私は36.7℃なのでちょうどいい感じですね。この平熱が実は健康に関係しているってご存知でしたか！？



まずは低体温について知りましょう！！

低体温とは平熱が36.0℃以下の方を言います。あっ、と思った方はしっかりお読みください！！

- ・白血球が十分に機能せず免疫力が低下する
- ・ウイルスや細菌に負け、病気になりやすくなる
- ・ガンが発病しやすくなる
- ・血流が悪くなる
- ・代謝が落ちて太りやすくなる
- ・疲れやすくなる
- ・不妊になりやすくなる
- ・花粉症などのアレルギー症状が出やすくなる
- ・肌のツヤやハリが失われ老ける
- ・肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、生理痛、便秘、むくみ、不眠…など

体温が1度下がると免疫力は**30%以上**も下がると言われています。(個人差あり)

体温を上げるためには！？

運動をして筋肉をつけることが良いと言われています。
筋肉をつけるというと激しいトレーニングを想像しますが全くそうではありません。



おすすめ

- ・トレーニングルームマシン: 15回ギリギリ出来る重さで3セット。
 - ・ショートレッスンなど : レッスン系も筋肉をつけるには有効です。
 - ・血流を良くするという意味で
- ヨガ、バランスボール、ストレッチなどのレッスンや有酸素運動も効果的です。

体温を上げるためにはエネルギー(熱)をつくる筋肉が大きく関係しているのです。体温の低下が直接健康へつながることを知ればおのずと運動をしようという気持ちになるのではないのでしょうか！？
筋肉は使うことでその力を発揮するものです。使っていなかったものがさび付いて使えなくなるのと同じで筋肉もつかないと能力を発揮できなくなりますから少しずつでもカラダを動かすことをお勧めします。

低体温に悩まされる方は、健康な体温に近づきたいです。カラダは使わなければ衰えていきます。しっかりと心掛けてみましょう。

筋肉を使えば体温を上げましょう

山口 拓哉トレーナーのつぶやき

みなさんの関節は柔らかい！？

人間のカラダは曲げたり伸ばしたりするために関節があります。関節は線維や軟骨、滑膜で連結されています。つまり関節の柔軟性とは関節の周りにある筋肉の柔らかさに関連していきます。

関節の動きが良くなると疲れにくくなったり怪我をしにくくなります。



ではどのようなことをすればよいのでしょうか！？

以下のストレッチを参考にしてみてください。

1、静的ストレッチ

時間をかけて筋肉を伸ばす運動前に行う場合には時間を短くしましょう)

2、動的ストレッチ

簡単に言えばラジオ体操。カラダを動かしながら筋肉をほぐすストレッチ(屈伸なども動的ストレッチです)



最後に

可動域を高めるには1日1日の積み重ねが大切です。1日の生活リズムの中に少しでも構いませんので「ストレッチ」を行う時間を作ってみてください。

半年後、1年後の変わった自分をイメージしてみてください！！

「腸内フローラ」

についてです。乞うご期待
監修/F・E・P 竹内