

Karada Update 通信

夏バテしていませんか？ 涼しい室内でできる！

～暑い季節は水泳の動きでカラダスッキリ～

◆夏バテの歴史

夏の暑さで体調を崩してしまうことを意味する「夏バテ」という単語が使われるようになったのは、まだクーラーが一般家庭に普及していなかった昭和30年代の高度成長期の頃とされていますが、それ以前から「夏負」、「夏瘦」という言葉が「夏バテ」と同じような意味で使われていました。

現代では「冷房病」も夏バテの一種ですが、昔の人々はまさか夏に冷えが原因で体調を崩すことが起こるなんて想像もしなかったでしょうね！

◆夏が免疫力を左右する！？

健康的な人の平熱は36.5～37度あるといわれますが、近年は平熱が36度以下の低体温の人が増えています。低体温の人が増えている一因として、エアコン完備の生活によって体温調節をする機能が衰えている可能性が示唆されています。

平熱が1度上がると、免疫力が5倍になるといわれます。暑い夏でも運動を行うなど、しっかり発汗して体温調節機能を衰えさせないことがとても重要です。もちろん、運動をする際には、熱中症対策を徹底してくださいね！

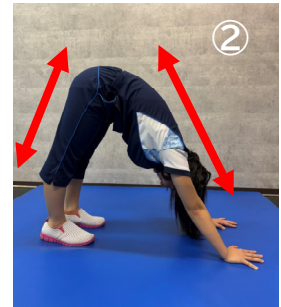
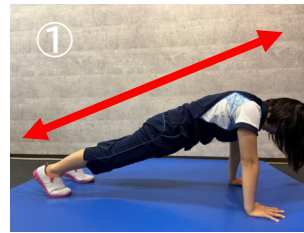
気温の高い夏にどれだけ汗をかいたかが免疫力向上を左右する大切なポイントです。

今回ご紹介するのは、涼しい室内でできる水泳動作で用いるコンディショニングです。

まずはやる気を喚起するために、コンディショニングを行った後アイスキャンディー1本を食べるなど、自分への「ご褒美」を用意して実践してみましょう！

さらに体を動かしたい方は、コンディショニングを行った後、市内のプールや、セントラルスポーツのプールで歩いてみてください。カラダが動きやすくなっていることを実感するはず！

大切なのは頑張りすぎないこと。暑くて暑い最高の夏を楽しみ尽くしましょう！

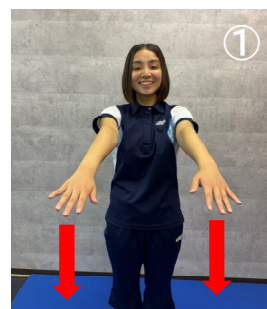


【全身のコンディショニング】

まずは、プランク動作で体幹を鍛えながらカラダ全身の調整をしましょう！

1～2の動作を5往復ずつやってみましょう。

- 自身の身体をサンドイッチするようなイメージを持ち、頭頂部から足のかかとまでのラインが、綺麗な一直線の線で結べるようにプランク姿勢を作っていきます。
- お尻を上へ持ち上げていくようにして、腰から手までのラインが真っすぐになる姿勢を作ります。この姿勢を作っていく時に、腕の付け根から動作が起きていることをしっかり確認しながら行いましょう。



【筋コンディショニング】

肩のインナーマッスルコンディショニングです。

1～2の動作を5往復ずつやってみましょう。

- 手の幅を肩幅に広げ、手のひらを下に向けます。
- 手の平を外側に向け(親指が床の方に向くよう)回内動作を行います。

令和6年8月発行

発行 セントラルスポーツ株式会社

セントラルフィットネスクラブ弘前店(TEL 0172-35-1611)

弘前市企画課(TEL 0172-26-6348)