



当院運動療法担当 鈴木 裕子監修

自宅で手軽にできる！簡単トレーニング

～腹筋（外腹斜筋）のトレーニング～



1. 両手を頭の後ろへ
2. 背すじを伸ばしたまま、横に倒す
3. 状態を戻すときに腹筋を意識する
4. 左右交互に倒す

回数は10回くらいを目安に。慣れてきたら徐々に増やす
 ※10回以上に増やすのではなく、10回を1セットとし、
 セット数を増やす

★Point

背を丸めないように、目線を前に残したまま
 上体を倒し、戻す



本号は「夏バテ」⇒⇒⇒内側をご覧ください

院内ニュース 柳田医院



6/21（木）運動教室レポート

徐々に気温が上がってきて、少し動いただけでも軽く汗ばむようになってきました。今回のテーマは『手軽な運動で体を動かしましょう』。場所もとらず行えるトレーニングなので自宅でも手軽に実践できます。家で行う際には無理をせず、水分補給を忘れずに！



次回 運動教室のお知らせ（要予約）

日時:7/19(木)14:00～15:15頃

指導:スポーツトレーナー鈴木 裕子

場所:羽村市中央館2階

参加費:(会員)100円 (非会員)200円

参加希望の方は受付にて申し込みをお願いいたします



夏バテ



高温多湿の夏に体が対応できなくなり、体がだるかったり食欲不振になるなど夏に起こる体の不調が夏バテです。

原因

- ・室内外の温度差による自律神経の乱れ
- ・高温多湿の環境による発汗の異常
- ・熱帯夜による睡眠不足



予防

◆栄養価の高い食品を食べる

疲労回復に効果的な玄米、豚肉、うなぎ、豆類、ネギなどの良質なたんぱく質、高エネルギー、高ビタミンの食材をしっかりと取り入れましょう。



◆室内での過ごし方を工夫する

室内外の温度差が5℃以上になると自律神経が乱れやすくなります。エアコンはこまめに温度を調節しましょう。

◆ぐっすり眠ってその日の疲れをとる

疲れを貯めないことが夏バテの一番の予防法です。寝る30分から1時間前にぬるめのお風呂につかり、暑くて寝苦しいときは頭部を氷枕で冷やすと早めに寝付くことができ、より一層深い眠りが得られます。



★ やってみよう！ツボの刺激で疲労回復

足の裏の人差し指と中指の骨の間で、少し窪んだところにある湧泉(ゆうせん)というツボを押すと、自律神経の働きが高まり、疲れも早く取り除くことができます。



夏バテによる体力消耗や免疫力の低下によって夏バテの陰に隠れていた疾患があらわれたり、悪化したりする危険があります。たかが夏バテと思わずに、疲れているときは無理をしないようにするなど意識しましょう。