

住まいのかわら版

Sasano

<発行>

笹野工務店

バテない体づくりと生活を心がけましょう
暑さが長期間続き、油断すると体がバテてしまいますね。
ぜひ対策を知って、日々元気に過ごしましょう！

皆様に暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「バテないための知恵」です。暑い時期が長い昨今の日本。体をバテさせないための知恵をご紹介します。

体がバテてしまう大きな要因は睡眠不足と気温差にアリ

体がバテてしまう要因はいくつかあります。ひとつは、夜更かしが多いこと。夜遅くまで無理に交感神経を働かせるため、副交感神経への切り替えがうまくいかず、自律神経が乱れることが睡眠の質に影響し、疲労回復しにくくなります。

気温差も大きく影響します。たとえば、冷房の効いた涼しい部屋と気温の高い外を行き来し、急激な温度変化が何度もあると、体温調節を担う自律神経のバランスが乱れやすくなり、疲れやすくなります。

また、暑いと冷たい飲み物をたくさん飲んでしまいがちですが、冷たすぎる飲み物は胃腸の働きを鈍くさせ、



体がバテてしまう要因として、湯船に浸からず、疲れが取れづらくなることや、運動不足もあります。

食欲低下や消化不良につながり、体がバテやすくなります。

生活リズムを整え 適度な運動&水分補給を

元気に過ごすには生活リズムを整えることが大切。しっかりと睡眠をとり、入浴時は湯船に浸かりましょう。朝食もお忘れなく！ほかに体をバテさせないポイントがあります。

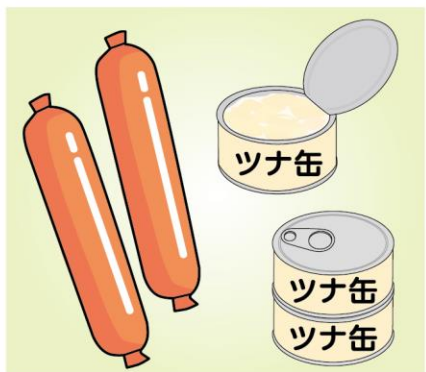


冷風が腕にあたると寒さを感じやすくなるので、はおるものはもちろん、アームカバーをつけるのもおすすめです。

●室内外の気温差を極端にしない：冷房が効いた部屋と外との温度差が極端に大きくなると、調整しましょう。また、冷房の風が直接当たらないよう、風向きの調整を。家具の配置でどうしても当たってしまう場合は、ブラケットやレッグウォーマーを使いましょう。

●適度な運動を：暑い中での外での運動は大変なので、朝夕など少し気温が下がったときにウォーキングなどをするのがおすすめ。外で運動をする場合は、日焼け対策と飲み物をお忘れなく。ジムのマシーンでウォーキングをするのも良いですね。普段の生活の中で、エレベーターやエスカレーターではなく、階段をできるだけ使う、テレビを観ながら軽いストレッチをするといったことでもOKです。

●こまめな水分補給を：体がバテると、熱中症のリスクも上がります。今や熱中症は夏だけでなく、春や秋にも発生しています。十分な注意が必要です。こまめな水分補給はもちろん、塩分・ミネラルの補給も忘れずに。塩（ナトリウムイオン、塩化物イオン）は、人間の体の細胞を囲む液体の濃度を維持し、細胞が正常に働くのを助ける役割があります。塩分が不足すると、栄養が



たんぱく質は肉類や魚介類、卵、大豆製品、乳製品に含まれます。手軽にとれる魚肉ソーセージやツナ缶、サバ缶などがおすすめです。

●食事でバテない体をつくる：ビタミンB1は、糖質を体内でエネルギーに変えるために不可欠。疲労や体のだるさ、食欲不振の予防にも役立ちます。豚肉やうなぎ、ごま、玄米に多く含まれています。たんぱく質も大切。不足すると、疲労や体力低下につながります。ほかに、アリンやビタミンB2、ビタミンC、クエン酸をとることもおすすめです。

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！