

東京2020

オリンピックまであと

735日

東京2020

パラリンピックまであと

767日

フィット

こうとう MINI

2018年
8月号



公益財団法人
江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号
TEL 3647-5402 FAX 3647-5048 <http://www.koto-hsc.or.jp/>



協力：深川スポーツセンター
転ばぬ先のトレーニング受講生の皆さま

暑い夏にこそ 体のケアを！

今年の梅雨はあっという間に明け、すでに酷暑が続いていますね。

暑くて体がだるい、気持ち悪い、クラクラする…そんなことないですか？

それ、夏バテかもしれません！



夏バテの原因

人は汗をかくことで体温を下げます。

汗の中にはミネラルが含まれており、汗で失ったミネラルを補わないと脱水症状になります。

ミネラルは体内で作られないので、外から摂取する必要があります。

近年、水ではなくミネラルが含まれた経口補水液を摂取するように呼びかけられているのはこのためです。

生活習慣改善で夏バテ予防

体が冷えると腸も冷えて血流が滞ってしまいます。つまり、冷たいものを摂り過ぎたり、冷房の効き過ぎた部屋にいると自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなります。夏は特に胃腸の働きを高める食材を摂るよう意識しましょう。

また、自律神経を調整するには、適度な運動が効果的です。特にストレッチやゆるやかな有酸素運動が良いでしょう。

暑い夏、涼しいスポーツセンターで体を動かし、体のケアをしましょう！

次ページでは【夏バテ防止に効果的♡レシピ】

【どこでも簡単ストレッチ】をご紹介します★

