

暑熱順化で熱中症に負けない体を！

暑熱順化＝体が暑さになれること

GWを過ぎると気温の上がる日が増加します。コロナの影響により家の中で過ごすことが増え、体が暑さに慣れていないと熱中症にかかりやすくなってしまいます。暑熱順化で汗がかける体づくりを取り入れていきましょう。

今からできる暑熱順化：汗ばむ程度の運動、シャワーではなくお湯につかる、冷房の前に衣服調整。

- ① 運動：「やや暑い」環境で「ややきつい」と感じる程度の運動を行うと暑熱順化が2週間程度で完成します。
(by 環境省)



Point→体力に合わせて30分が目安
汗ばむ程度に

- ② 入浴：ぬるめのお湯に10～20分つかる。浴室を温かなミスト状にして半身浴。サウナもOKですが毎日できることと併せて行う方がよいでしょう。

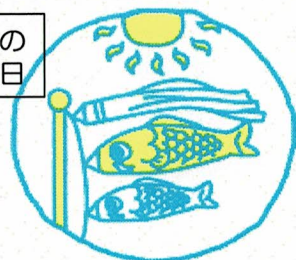


Point→40℃前後のお湯
10～15分程度
じっくり発汗を！

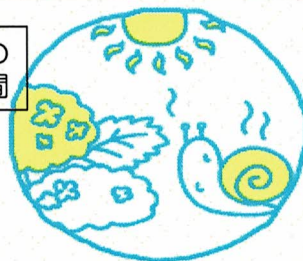
※暑熱順化に取り組む際は①体調を見ながら、②水分摂取をしっかりと、③休憩もしつつ、④発汗しやすい服装で♪

暑熱順化ができていないタイミング：時期を計りつつ、暑熱順化を行ってください

5月の
暑い日



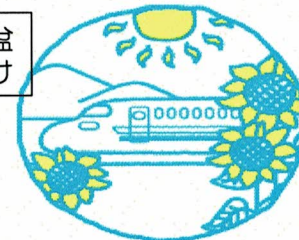
梅雨の
晴れ間



梅雨
明け

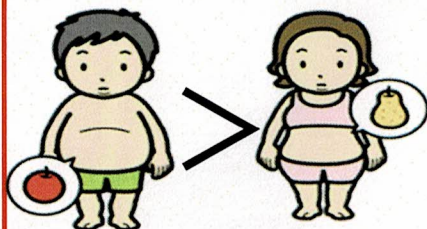


お盆
明け



内臓脂肪、減らしましょ♪

怖いのはどっち？



りんご型は
内臓脂肪

洋ナシ型は
皮下脂肪

内臓脂肪型肥満は生活習慣病に最も悪影響！

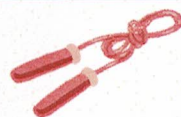
- ・内臓脂肪は血液中の脂質濃度を高める原因となる
 - ・すい臓から出されるインスリンの働きを悪くする
 - ・脂肪細胞から血圧を上昇させる物質が分泌される
- 脂質異常症・糖尿病・高血圧が進み、生活習慣病の元凶なのです！



※内臓脂肪は病院の検査で測定します。（腹部CT）
おへそ位置で内臓脂肪面積が100㎢以上が「内臓脂肪型肥満」です。
健診結果で受診をお勧めするのは、検査で実際の内臓脂肪を知って頂くためでもあります。

※ちなみに体脂肪は体組成計で測定できますが、男性30%以上・女性40%以上は
重度肥満となるので要注意です。こちら也十分身体への影響があります。

運動で内臓脂肪を減らす♪



1. 基本は有酸素運動
一番はウォーキング等で体を動かす習慣作りを！
2. 筋肉運動で基礎代謝量をアップ♪
筋肉が増えると脂肪が燃焼しやすくなります。
軽い腹筋や背筋、スクワットなどを
組み合わせてみてください。

※サーキット・トレーニング
近年「カーブス」が人気ですが、腹筋30秒、
ウォーキング30秒・・・というように
有酸素運動と筋肉運動を秒単位で繰り返し、
数分続ける、という方法だと無理をしすぎず
どちらも取り入れることができます。



食事で内臓脂肪を減らす♪



1. 腹八分目に♪
満腹より少し手前。。。まだあと一口いけそう
それくらいで止めておきましょう
2. 食物繊維を多くとる
野菜、豆、キノコ、海藻など積極的に摂取を。
3. ゆっくり噛んで食べる♪
これだけで食べる量を無理なく減らせます。
4. 夜食は控える♪
夜食は太る！研究から証明されています！
5. アルコールはほどほどに♪
アルコールは栄養はないがカロリーはあり！
おつまみにも要注意を！

