

7月  
スポーツセンター  
トレーニングルームだより

お知らせ

7月18日（月・祝）も感染対策をした上で、  
開館しております！  
ぜひ、お越しく下さい♪



まだまだ続く梅雨…  
身体を整えて乗り切ろう！！

■梅雨時期に身体がだるくなる原因

梅雨の時期は何か身体がだるい、やる気が出ないという方が多いのではないのでしょうか？その原因は、気圧の低下や気温の急激な変化、高い湿度や日照不足などの天候のストレスが加わることで、普段よりも**自律神経の働きが乱れ**やすくなるからです。



■どうして自律神経が乱れるの？

自律神経は、自分の意思とは関係なく外部からの刺激や体内の情報に反応して働き、心の安定や体内調整などのコントロールを行っています。この自律神経は、交感神経と副交感神経があり、その二つのバランスが崩れることが自律神経の乱れとなります。さらに梅雨時期の低気圧の影響は副交感神経が優位に働き、日中でも身体が休息状態になるため、低血圧や循環不良による手足の冷えや下痢などの症状が出やすくなります。また、体温を一定に保つのも自律神経の働きのため、激しい寒暖差は自律神経の乱れを招きます。

（参考文献：健康づくり）



【お問合せ】NPO 法人羽村市体育協会  
電話：042-555-1698  
FAX：042-555-1699  
E-mail：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp



## ■自律神経の乱れを改善するポイント

### • 太陽が出ているときは積極的に日光浴

太陽の光を感じることは、気持ちの安定に欠かせません。別名「幸せホルモン」と呼ばれる脳内の神経伝達物質のひとつであるセロトニンが、太陽の光を浴びることで合成量が増えると言われています。梅雨時期の晴れ間は積極的に外出しましょう！また、雨や曇りの日でも室内を明るくしておきましょう！



### • バランスのとれた食事を摂る

1日3食きちんと食事を摂ることが大切ですが、特に朝食をしっかり摂ることが重要です！寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので、朝は忙しいからと抜いてしまうのではなく、きちんと食べることを心がけましょう。また、冷たい飲み物や食べ物は胃腸の血管を収縮し、自律神経の乱れに繋がるため温かいものを選ぶようにしましょう！



### • 適度な運動を行う

晴れている日は散歩やウォーキング、雨の日ならストレッチなど軽い運動を習慣に行うと自律神経の乱れを防ぐことに繋がります。



### • 冷えに注意して、こまめな体温調節

梅雨の時期は、外はジメジメと蒸し暑く、職場や電車などの室内は冷房が効いていて寒さを感じる人が多いと思います。そのためカーディガンやストールなど、寒さを感じたらすぐに羽織れるものを常に携帯しておきましょう！



### • しっかり睡眠をとる

睡眠中は副交感神経が働き、心身の疲れを取り除きます。夜更かしは交感神経が働いてしまい、神経の働きの切り替えがうまくいなくなるため乱れの原因に繋がります。就寝前に、自律神経を整える神経が集まっている目元を温めるとリラックス効果が高まり、質の高い睡眠を得やすくなります。つついスマホに手が伸びてしまいがちですが、ホットアイマスクなどで目元を休ませることを心がけましょう。



アルファ  
+ α

### 湯船に浸かると良い効果♪

お風呂に入ると身体が温まります。この「温熱作用」により、血管が広がり、血液の流れが良くなることで、全身へ酸素や栄養分を運び、老廃物や二酸化炭素を回収するので疲れがとれます。また、温熱作用によって、筋肉の緊張がほぐれ、肩こりや腰痛などの痛みを緩和します。

入浴後、1~2時間で体温が低下していきませんが、このタイミングで布団に入ると良い睡眠がとれます！



梅雨時期のジメジメに加え、これから梅雨があけると益々暑くなり、身体が疲れを感じやすくなります。規則正しい生活を心がけ、心身不調のリスクを減らしていきましょう！