

【第20回】けんぽの保健師コラム～暑さに負けない体づくりを～

みなさま、こんにちは。

猛暑の中のお仕事、大変お疲れ様です！

7月後半からぐんと温度・湿度ともに上昇していますが、体調は維持されていますでしょうか。

冷房の適切使用とともに、この暑さを乗り切るためには体力を落とさないことも重要です。前回に引き続き、今回もすぐにできる健康づくりの方法を、「睡眠・食事・筋力トレーニング」の3つに分けてご紹介いたします。



●毎日よく眠れていますか？質の高い睡眠を確保するために大事なポイント

✓冷房は体を冷やしすぎない温度：28℃にする（環境省が推奨）

夜体温が下がるとともに眠気が出てきますが、明け方からは体温が上がり、活動開始に備えます。体が冷えていると、スイッチが入らず起床時にだるさを感じやすくなります。

オススメ①☞就寝前に部屋の温度を下げておくと寝入りがスムーズになる

オススメ②☞ひんやりした体感をもたらす冷却シートや冷感シートを併用する

✓寝る1時間～30分前はスマホを見ない

脳が興奮するため寝つきが悪くなります。

✓寝酒をしない

一見寝つきを良くしそうですが、睡眠中の深い眠りを妨げます。

※繁忙期でストレス発散の為に大量飲酒・・・なんて方はいらっしゃいませんか？お酒は分解の過程で体内の水を使い、脱水に傾くことで熱中症になりやすくなります。熱中症予防のためにも節酒は大事です。週に2日は休肝日、飲酒時にお酒と同量の水を飲むこともオススメです。



●食べる物に気を配られていますか？“バランスの取れた食事”にするポイント

暑い⇒食欲が落ちる⇒食べない（量を減らす）の負の循環に陥らぬよう、バランスの整った食事を最低限、出来れば3食とるようにして下さい。

※ヤマトグループの社員は朝食を摂らない方が多いです。長年の習慣を変えるのは難しいことですが、朝食を摂るメリットはたくさんあり、熱中症になりにくくなるのもその一つです。バナナ一本、ヨーグルト一個からでも、摂る習慣を作られることを強くオススメします。

✓脂質を減らすために揚げ物を避ける

✓食物繊維やミネラルを補給するために野菜の副菜を意識して摂る

<メニュー選択例>

・焼き肉弁当、うどんやパスタなどには+副菜として野菜を一品追加する

・おにぎり（主食）+焼き魚や豚しゃぶ（主菜）+お浸しやサラダ（副菜）の組み合わせもオススメ☞普段はあっさり目の食事選択にし、ガツンと味の濃い物や、揚げ物を食べたい時は、週に一回と決めておくとよいです（例えば残業の多い曜日や休みの前日など）。

<暑さで食欲が落ちている、という方にオススメ>

☞そうめんにたっぷりの大葉とミョウガ。今が旬で安いのに、疲労回復に欠かせない抗酸化作用物質など栄養価はバッチリ◎パスタにも合いますよ！一緒に薄切り肉を茹でて、ポン酢で食べるとあっさりして食べやすく、タンパク質も補給できます。

☞香辛料がたっぷり入っているカレーも◎スパイスが食欲を増進させてくれます。

●体を動かしていますか？これを読みながらすぐにできる筋トレ法

✓ドローインで腹筋のスイッチオン

座っていても、立っていても、寝ていてもできるトレーニング法です。

コツは簡単、①大きく息を吸ってお腹を膨らます②息を吐きながらお腹をへこませる③できればそのまま浅く息を吐きながら10～30秒キープ、これだけでOKです。

最小限の筋トレを習慣化させると、この猛暑のような過大なストレスにも負けない、疲れにくい体を作れるので、オススメです。初めはお腹に手を当ててみると分かりやすいです。姿勢が良くなり、腰痛も改善しますよ。

また、健康診断では腹囲を測ります。生活習慣改善のための保健指導に該当したくない方、ぜひ今から行ってみてください。

自分に合った方法で、熱中症予防、夏バテ解消を行い、この夏を乗り越えましょう！

それでは、次回もお楽しみに。

＼健保より健康に関する役立つ情報発信中／



友だち募集中。

ヤマトグループ健康保険組合の加入者様に、健康づくりに役立つ情報を配信いたします。

