

フォーラルだより



無理なく動こう！夏の運動

夏は、じっとしていても汗をかくので、基礎代謝が良いと思われがちですが、実は基礎代謝は下がりやすくなります。

無理をせず、基礎代謝をあげる運動と運動の注意点をご紹介します。

基礎代謝とは？

無意識に行っている呼吸や体温維持など、人が生命活動を維持するために使っている必要最低限のエネルギーのことです。

夏の発汗は体温調節するためであり、エネルギーが消費されているわけではありません。夏は気温が高く、自ら体温をあげる必要がないので、基礎代謝が低下しやすくなります。基礎代謝が落ちると、太りやすくなったり、夏バテの原因にもなります。

代謝をあげる「無理しない運動」

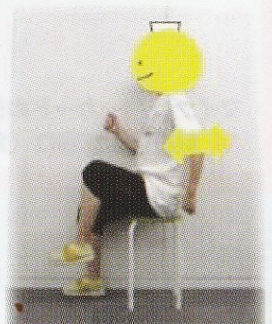
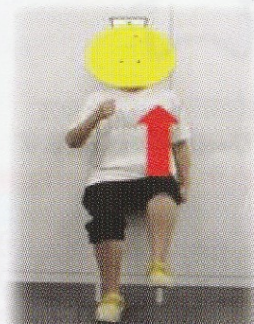
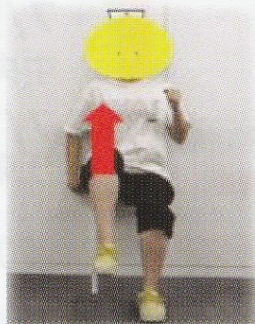
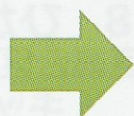
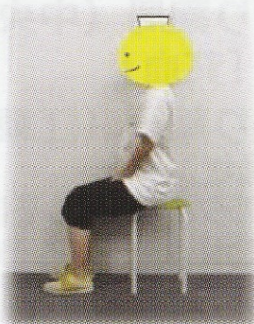
①朝起きたらバンザイ 🌞

朝起きたら、太陽に向かってバンザイをしてみましょう。

腕が体の横から前を通り大きな円を描くイメージで腕を回します。寝起きで凝り固まった筋肉を少しずつほぐしてくれます。



②座って足踏み 🦶



椅子に浅く腰掛け
姿勢を正す

背筋を伸ばして左右交互にテンポよく足をあげる
呼吸は自然に、余裕があれば腕も振ってみましょう

つばめ薬局の植物を紹介！



つばめ薬局では、ツピタンサスという空気清浄樹を育てています。観葉植物は室内の汚れた空気を取り除き、きれいな空気にする働きがあります。また、森林浴効果もあって、フレッシュな気分でも潤います。薬局内はアロマも一緒にたいていますので、香りとともに是非、癒されてください。



地下鉄南北線王子神谷駅徒歩2分 / JR京浜東北線東十条駅徒歩10分 / 地域連携薬局

③隙間時間ストレッチ（家事や仕事等の合間に）

■立った状態で上体を左右にゆっくり揺らす

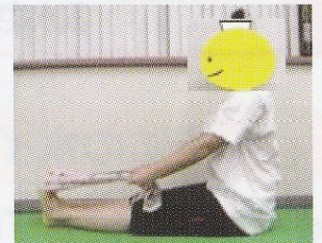
→足を肩幅程度に開いて立ち、腕を上にあげて両手を組みます。その状態から、おへその位置は極力変えずに上体を左右にゆっくり動かします。体の側面が伸びているのを感じましょう。

■テレビを見ながら、つま先をゆらゆら

→床に座り、足を前に伸ばします。手を後ろについて足を少し開き、かかとを軸につま先を左右に揺らします。

■タオルを使って、もも裏ストレッチ

→床に座り、足を前に伸ばします。フェイスタオルを両手に持ち、つま先にタオルをひっかけます。タオルを引っ張りながら上体を前に倒します。太ももの裏が伸びているのを感じましょう。



夏の運動で注意すること!

- ・ 医師から運動制限等がある場合は指示に従う
- ・ 体調に異変を感じた場合は、絶対に無理をしない
- ・ 服装は、吸湿性や通気性のよいものを着用する
- ・ 気温が高くなる13時～15時は、外での運動を控える
- ・ 外での運動は気温や湿度に注意し、早朝や夕方に行う
- ・ こまめな水分、適度な塩分補給を行う