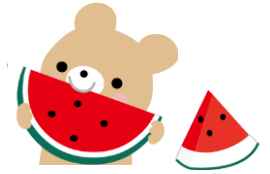




# スポーツセンター トレーニングルームだよ!!

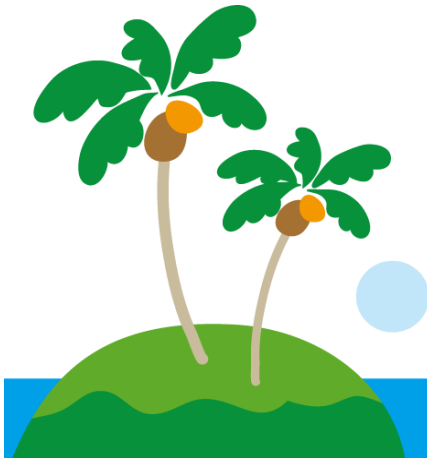


## お知らせ

22日(木・祝)、23日(金・祝)も開館しております。

ぜひお越しください♪

※16時30分で終了となりますので、15時30分までに入室ください。



## こまめな水分補給で熱中症対策を!!



夏場に運動や庭仕事をしていると、大量の汗が出ます。この際、塩分も排出されるのですが、体が塩分バランスを保とうと、さらに水分を排出するため、脱水症状が進んでしまいます。この場合、水を飲むだけでは、塩分不足を補うことができず、体温調整もうまくいきません。そこで強い味方となるのが、**経口補水液**です。

### 経口補水液で熱中症を予防しよう

経口補水液とは・・・

体液に近い成分からなり、塩分不足を補えます。しかし、汗をそれほどかいていない人が飲むと、塩分や糖分が過多となることもあるので注意が必要です。熱中症対策として飲みましょう♪

### 家庭で簡単につくれる経口補水液のレシピ



水  
1ℓ

+



砂糖  
大さじ4½

+



塩  
小さじ½

+



レモン  
適量

冷蔵庫で保存し、1日で飲み切りましょう。

### 冷たい飲み物の飲みすぎに気を付けよう

夏場に冷たい飲み物を飲むことによって得られる幸福感により、過剰に水分を摂ってしまいます。過剰摂取は体にとってマイナスとなるので要注意!

冷たい飲み物の過剰摂取は・・・

- ・胃腸が冷えることによる下痢や便秘、胃もたれ、食欲不振などの原因になる。
- ・疲れやだるさも現れ、夏バテを引き起こす。

胃腸を正常に保つためにも、飲み物を飲む場合は**常温がベスト**です♪

# 健康のために「体内水」をケアする3つのポイント!!

人間の体の約6割は「体内水」が占めています。体内水は体中を行き来し、循環しています。体の隅々まで体内水が満ちることで臓器、血液、体のあらゆる組織などが正常に働くことができます。人間が健康を維持するためには、体内水をきちんと循環させ、その量を適切に保たなければならないのです。

- 体内水の量が → 多すぎると「むくみ」などの症状が現れる。
- 少なすぎると「慢性脱水症」を招く恐れがある。

## 体内水とは

細胞の中と外にあります。

**細胞の中 2/3**

細胞内液

**細胞の外 1/3**

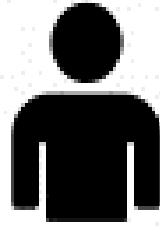
血液内の血漿、脳脊髄液  
リンパ液、間質液

## ① 日に飲む水の量は1.5ℓ

体内水の量は、多すぎても少なすぎても不調の原因となります。人間は毎日、一定量の水が体から出ていきます。

### 【出ていく水分】

尿や便、汗、呼吸から水分が体外に排出 = 2.1~2.6ℓ



### 【入ってくる水分】

体に入ってくる水分(3食の食事)、体内で脂肪分解のときなどに得られる代謝水 = 1.1ℓ

=1日あたり 1~1.5ℓ を飲み水で補給する必要がある!!

1日「4・6・5」  
の割合で水を飲む

1日に1.5ℓの水をバランス良く飲むために



午前中 400 ml



日中 600 ml



夜 500 ml

## ② 飲むだけでなく適切に出すことも重要

古くなった体内水の中には、排出すべき老廃物も含まれています。大切なのは、「水の出し入れ」です。体内水のめぐりが良くなれば、体調が良くなっていきます。

### 排出させるポイント

- ・軽い運動で汗を流す
- ・ぬるめの湯につかる

### 注意点 ⚠

- ・尿として排出する量が多くなりすぎると、腎臓に負担がかかる

## ③ 体内水のめぐりを改善する体操

手足を上にあげることで、重力により手足の末端に溜まった体内水が下りるので、体内水の循環が良くなります。冷え性などの原因となっている老廃物を流す効果もあります♪

- ① 仰向けになり、両手と両足を上にあげます。
- ② 手足をバタバタと動かします。
- ③ この動きを30秒続けて、10秒間休憩します。こまめを1セットとし、3~4セット繰り返します。

※両足を同時にあげるのが体力的にきついという人は、片足ずつ行ってみましょう。

### Point

左右ではなく、手足を前後に動かす



参考文献「水を飲むだけで健康になる」

【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