

コロナにも猛暑にも

負けないぞ!!

今年も四月～五月にコロナ禍の自粛期間があり、今までとは違った生活を送るようになってきました。時の流れは早く、あつという間に夏になりましたね。猛暑の予報も出ていますので、健康維持のために体調を意識していただきたいと思えます。運動不足で筋肉が落ちると寒暖差を感じやすくなります。新しい生活様式の中で健康を気遣うことは大切です。

皆さんは身体を動かしていますか？仕事や家事の合間にストレッチや、十分程度のウォーキングを毎日心がけてみましょう。P+では県のガイドラインによる感染防止対策のもと、快適に運動を続けていただけます。暑さに負けずに今日を大切に過ごしていきましょう。

中高老年期運動指導士

中村 恭子

簡単な老け方、若返り方

P+のスタッフが一番若いみさとトレーナーを簡単に老けさせてみましょう。



①

写真のA点(胸)とB点(お腹)をギューッと近づけると



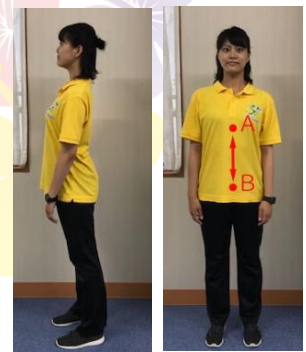
②



③

身長は低くなり、お尻は下がり、背中が丸まって、下腹と首が前へ出てしまいます。このような姿勢になると、見た目が変わるだけでなく、首や肩、腰の筋肉に過度な負担がかかり、頑固な肩こりや腰痛に悩まされることになりかねません。腹筋や背筋、腰回りの筋肉が弱まると、自然と③のような姿勢になってしまうのです。

では、A点(胸)とB点(お腹)を離すとどうでしょう。



④



⑤

胸やお尻がツンと上がり、お腹は引っ込んで背筋もピンとなり若返ります。この姿勢は、腹筋や背筋の力が、ある程度強くないと保てず、気を抜くと③のようになりがちですよね。

「良い姿勢を保つための筋トレは、良い姿勢を保つこと」です。立っていても座っていても歩いていても、気づいた時にA点とB点を離してみてください。一日のうちに行えるだけ長い時間これを意識していると、次第に良い姿勢を保つのが楽になりますよ!

湘南内科医院 院長

野尻 陽子

生活に合わせて水分を

飲み分けよう

暑い日が続きますが、水分は

摂っていますか？一言で水分と言っても、お水やお茶、スポーツドリンク、最近では経口補水液などもあり、どのような場面で何を飲んだら良いのか迷うことはないですか？

場面別に考えてみましょう

まず、日常生活ではお水やお茶で充分です。汗をかいたからと言って、塩分を摂る必要はありません。次にウォーキングなどの軽い運動をしている時はスポーツドリンクがお勧めです。甘いからと避けてしまいう方も多いですが、糖分が含まれていることにより、体への吸収を助けてくれます。最後に経口補水液ですが、こちらは風邪などですと微熱が続いている時や、下痢、嘔吐などで脱水している時、もちろん熱中症の時にも効果的です。ただし、一度に沢山の量を飲むものではありません。経口補水液はがぶ飲みはせずに少量をこまめに摂るようにしてください。

生活に合わせて水分補給で

今年の夏も乗り切りましょう!

シニアジムP+ チーフトレーナー

中村 修