

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

第二回 暑い季節の屋内運動

猛暑日は、何も手がつかない

方が多いのではないのでしょうか。そんな時こそ発想転換—冷房完備が多くなってきた体育館やジムなど、快適な環境下での運動をお勧めします。屋外は熱中症や日射病を意識してしまい、外出も短時間になりがちです。そこで、夏こそ適温環境を作り出しやすい屋内で、体力作りにも最適な運動でちよっとひと工夫。

オフィスや家庭での空調温度

は冷えずぎにご用心。冷えずぎると血流が悪くなり筋肉が硬くなります。そこへの急激な負荷により、肉離れ・捻挫などケガを招くことも。さらに、室内外の急な温度差によって自律神経が乱れてしまうこともあり、簡単な運動でも疲労して運動量が減ってしまいます。

そこで、重要なのが運動目的

に応じた室温調節です。例えばダイエットの場合は、脂肪が燃焼しやすい二十五度前後の室温で有酸素運動を。筋肉強化では筋肉の成長を促しやすい二十八度前後で荷重運動(注)をするなど、うまく温度を使い分けることで効果的な運動が行えます。

ただし、快適な環境下であっても、こまめな水分補給と過剰な運動にはくれぐれもご注意ください。

(副会長 萩原正和)



イラスト／児玉菜穂子