

マリーン健康通信 第2回 テーマ ～梅雨の体調管理とウォーキング～



患者様にやさしい薬局をめざして

Marine Pharmacy

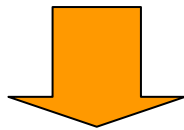
梅雨

梅雨から夏に入るまでは体調変化が表れやすい時期。雨の日は肌寒く感じたり、晴れの日には暑かったりと気温が大きく変化します。冷房調整も難しいので、極端に寒かったりなどを繰り返すうちに、自律神経が乱れたり、ストレスが溜まったりしてしまいます…。



【梅雨の時期に起こりやすい体調変化】

- ・気分の憂鬱さ
- ・体のだるさ
- ・疲れ
- ・風邪を引きやすい
- ・頭痛
- ・食欲不振
- ・カビ・ダニの発生増加→アトピーの原因



梅雨時期の過ごし方

★天気・気温に合わせた調節を

梅雨時期、天気予報チェックは欠かせません！
雨が降る降らないだけでなく、気温の確認もして最高・最低気温も把握しましょう！
気温差が大きいほど疲れが出やすくなったり、風邪をひきやすくなります。
気温が下がりそうなら、上着を持ってでかけるなど、衣類で調整するといいですね。



★梅雨のアレルギー対策！

梅雨時期はダニ・カビの繁殖でアトピーなどにも悪影響！！
気圧や温度差の影響で気管支喘息も起こりやすくなり、喘息にもダニは天敵です。
こまめな掃除と除湿、また晴れた日には家の換気を必ず行いましょう。

気温も高くなり、湿気も多いので汗をかきやすい時期に入ります。
アトピーには汗対策は必須！汗はまめにふき取りましょう。

★晴れた日は外へ出かけましょう！！

晴れた日にはなるべく外へでかけましょう。少しだけ散歩するだけでも違います。太陽の光に当たり、憂鬱になりがちな気分をリセットしましょう！！
また、梅雨時期は運動不足になりがちです。晴れた日を狙って散歩やウォーキングなどを行うのもいいですね。

体調を崩しやすい梅雨の時期。
溜まっている疲れやだるさなどをリセットして
元気に乗り切りましょう！！



雨の日に
家の中で出来る
運動ないかな？

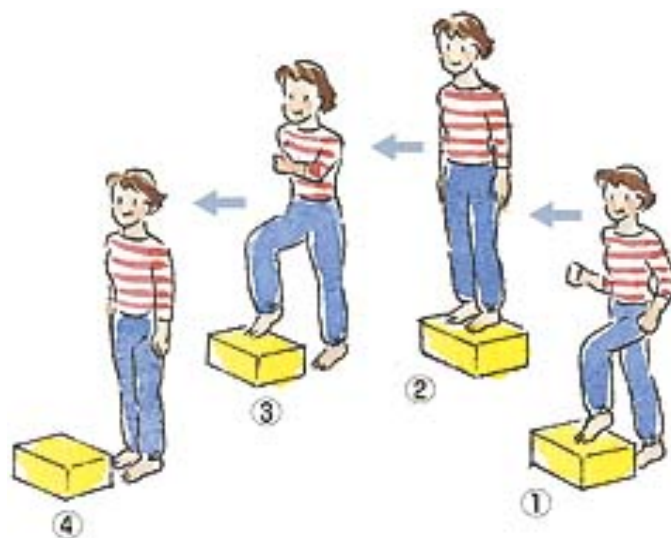
家の中で手軽に出来る運動があると梅雨時期の運動不足解消にもなりますね！

雨の日には『**踏み台昇降運動**』がおすすめ。
幅 約15cmの踏み台を準備して、右足・左足と踏み台にあがり、また右足・左足と踏み台から降りて元に戻ります。（左足・右足の順でもOK）

それを10分～20分程続けます。
簡単な運動ですが、かなりの運動量になります。

ただ、足腰の悪い方など無理は禁物です！
ご自分にあった方法で運動を行ってください。

※缶ジュースなどのダンボールの中に新聞紙やチラシなどを詰めて、踏み台を作る事もできます。



健康ウォーキング



呼吸をしながら行う「有酸素運動」の中でも、ウォーキングは無理なく続けやすい運動です。有酸素運動は体に良い働きをもたらす、健康を維持するのに適しています。ウォーキングをすると、エネルギーを消費し、ストレスを解消できますし、継続して行くと、肥満の改善や筋肉の強化などの効果があります。

★ウォーキングを始める際に

最初から長時間歩くと膝を痛める原因になります。最初は10分程度から始め、徐々に歩く時間を長くしましょう。また、夏場のウォーキングは熱中症や日射病に注意をする必要があります。帽子の着用やこまめな水分補給を行きましょう。日中のウォーキングではなく、早朝や夕方のウォーキングにしてみるのがよいかもしれません。

★歩く前に準備体操やストレッチをしましょう！！

筋肉の血行を良くすることによってウォーキングの効果を高める事ができ、けがの予防にもなります。また、運動した後にもストレッチを行う事で、運動による疲労の回復、筋肉痛の軽減、リラックス効果などを得る事ができます！

- ①膝の屈伸
- ②浅い伸脚
- ③上体の前後屈
- ④体側



- ⑤上体の回旋
- ⑥背伸びの運動
- ⑦手首・足首の回旋
- ⑧軽い跳躍
- ⑨深呼吸



準備体操

ストレッチ

準備体操もストレッチも各部位が伸びていることを意識しながら行いましょう！

- 脚
- ①ふくらはぎ
- ②大腿部背面
- ③大腿部前面
- ④大腿部内側



- 体幹
- ①臀・腰部
- ②上背部
- ③頸部

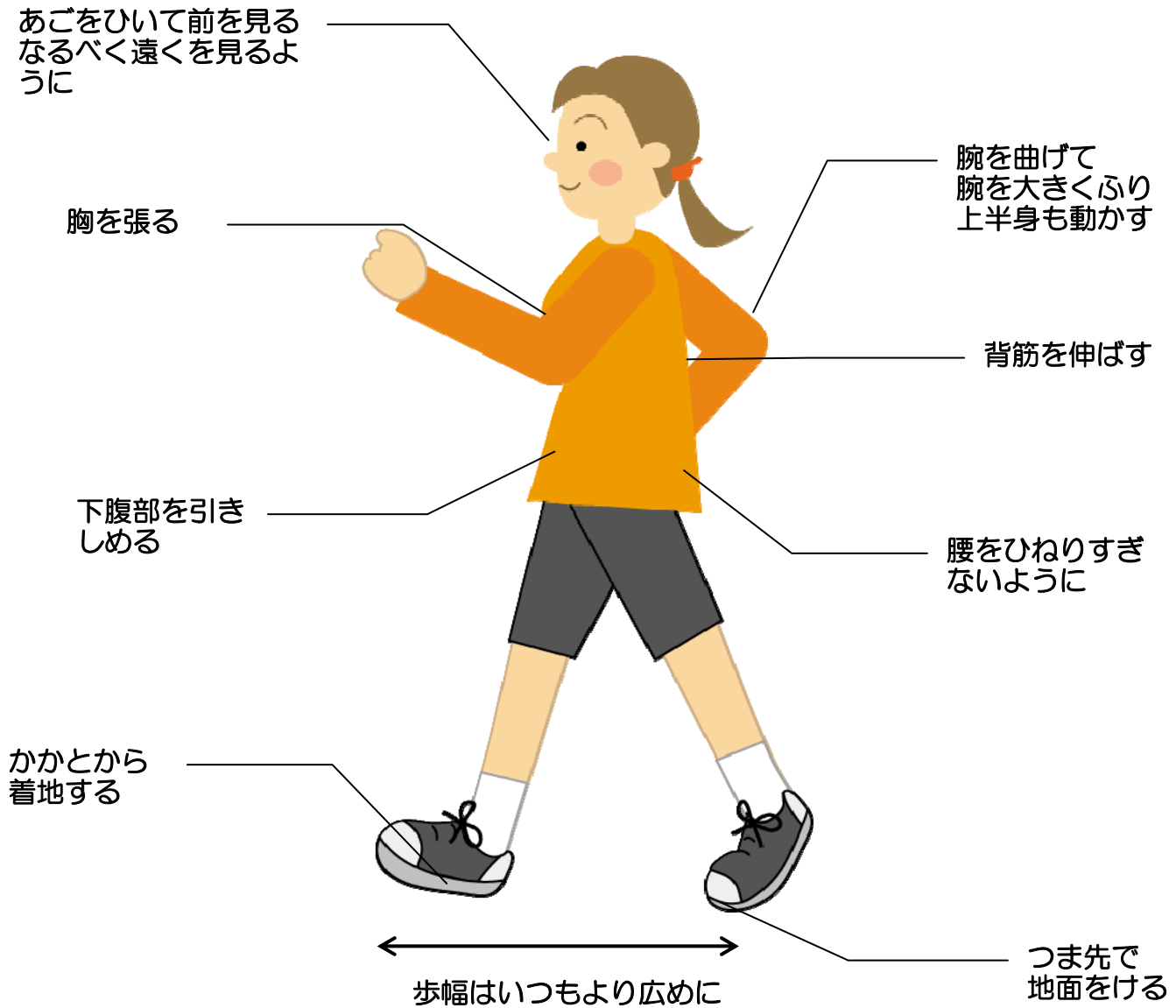


- 肩・腕
- ①肩
- ②上腕
- ③手首



★ウォーキングの姿勢や歩き方

効果的に歩くには姿勢が大事です。全身を使って歩くことで効果が高まります！
また、息が上がりすぎないペースを保つことが大切です。



参考：厚生労働省HP資料
オムロンヘルスケア ウォーキングアカデミー
NHKきょうの健康2008. 5