

B.O.Hトレーナー通信 「1 分間フィットネス」

2018年8月号 (Vol.3)

夏の冷え症に気をつけよう！

冬のイメージがある冷え症ですが、夏に身体が冷えて体調を崩す人が増えています。冷房設備が完備された現代においては運動不足による筋肉量の低下が大きな原因にもなっています。

女性に冷え症が多いのは筋肉量が少ないからなんです。夏に限らず運動による筋肉づくりは大切です。『貯筋』ですね！！



食事を意識しましょう！



冷え症には体を内側から温める食べ物が良いと言われています。体を温める食べ物には人参や大根などの根菜類、生姜などの薬味野菜があり、肉や卵などの蛋白質も疲労回復効果が期待できます。味噌や生姜を使った料理は免疫力向上も期待ができます。

「マメ知識」コーナー！！

まずはご自身でセルフチェック！

自分では冷えていないと思っていても、実は冷えていることもあります。

まずはセルフチェックで冷えていないか確認してみましょう。右のチェック項目のうち3つ以上当てはまるものがあれば、実は冷えているかもしれません。ご自身の状態を把握する習慣を身につけましょう！

- 手足が冷たいのに顔がほてる
- 下半身太りが気になる
- 手足がむくみやすい
- アンモニア臭がする
- 肌がくすんで、目の下にくまができる
- 肌がカサカサする
- 首や肩、背中のコリやハリがある
- 汗をかかない、またはたくさん出る
- 便秘や下痢になりやすい
- 頭痛がある
- 生理痛が重くてつらい
- 下腹部に触れると冷えている

今月の「1 分間フィットネス」！

今回は「血管(大腿動脈)ストレッチ」をご紹介します。

- ①両脚を前後に広げます。
- ②後ろ脚の付け根が引っ張られるのを意識します。

※自然な呼吸をしながら 20~30 秒行います

※太い血管のあるところを伸ばして冷え症対策！

足の付け根が伸びていることを意識します！



公益財団法人 健康・体づくり事業財団

健康運動指導士

保健医療関係者と連携しつつ安全で効果的な運動を実施するための運動プログラム作成及び実践指導計画の調整等を行う役割を担う者をいいます。

日本スポーツ協会

アスレティックトレーナー

スポーツドクターおよびコーチとの緊密な協力のもとに、競技者の健康管理、外傷・障害予防、スポーツ外傷・障害の救急処置、アスレチックリハビリテーションおよびトレーニング、コンディショニング等に当たります。

NSCA ジャパン

ストレングス&コンディショニングスペシャリスト (CSGS)

ストレングスコーチは主にアスリートを対象に、パフォーマンスの向上と傷害予防を目的として、ストレングストレーニングを中心とした安全で効果的なエクササイズプログラムを作成し、指導を行います。

公益財団法人

健康・体づくり事業財団

JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

公益財団法人

日本スポーツ協会

NSCA JAPAN
NATIONAL STRENGTH AND
CONDITIONING ASSOCIATION



トレーナー 丸岡豊