

# 月刊 栄式トレーニング講座！ Vol. 63

8月になり、いよいよオリンピックが開幕ですね。日本の選手の皆さんには自分のベストが出せる様に頑張ってもらいたいですね!!  
さて、今回のお題は「夏バテ」についてです。

夏バテとは、「食欲が出ない」「やる気が起きない」「立ちくらみやめまいがする」「夜に眠れない」などの症状が出ると夏バテの状態だと言われています。では、どうして夏バテになるのでしょうか？

日本の夏は温度、湿度とも高いのが特徴です。人は汗をかくことで体温を一定に保とうとします。しかし、夏も暑い時期には冷房の効いた室内と暑い屋外との移動で、自律神経が狂い体温調節機能がうまくコントロール出来なくなります。

また、連日の熱帯夜のため、睡眠不足になり、それが自律神経の狂いを加速させてしまいます。



夏バテを防ぐために、たんぱく質やビタミンなど栄養をしっかり摂るためきちんとご飯を食べること、冷房のかけすぎに注意をすること、水分をしっかりとること。睡眠中の暑さを防ぐために、就寝前にエアコンをかけて涼しくしてから眠ることもいいと思います。暑い夏を元気に過ごすために日常生活から意識していきましょう!!

## ～お知らせ～

8月13日・14日・15日は閉館時間が17:30になります。  
ご確認の上、お間違えの無いようお願い致します。



## ～8月の予定～

### ★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～の三回で  
時間は40分程度を予定しています。

※毎週日曜日の講習会は10:30分がお休みとなります

8月6日・7日・10日・20日・21日・27日

### ★ランニングコースが利用できない日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください

