

夏場の運動について ～室内の運動で体力維持～

また今年も暑い夏がやってきます。皆さんは普段何か運動をしていますか？
運動を普段していない人も、運動の習慣がある人も、夏は気をつけなければいけないことがたくさんあります。例えば暑い夏の日屋外で運動をすると熱中症のリスクがあります。また最近では冷房の効いている室内でも熱中症になる人が増えています。涼しいから室内で運動してみようという人もいますが、自覚がなく脱水になるケースが多いので、水分補給をこまめに行い、体調に注意することが大切です。



とはいえ全く体を動かさないことも問題です。暑いからといって冷房の効いた室内でじっとしているだけでは体力も低下して夏バテをしたり、筋力も低下してますます動かなくなってしまうたりします。高齢者であればこの状況が続くと寝たきりになったり、転んで怪我をしやすくなったりしますので、少しでも運動をすることが必要です。

ではどうしたらよいのでしょうか。動かないことによる筋力の衰えはまず下半身から始まります。ですから下半身の運動、特に太ももやスネの筋肉を使う運動をすることが良いでしょう。具体的にはスクワットやかかと落とし(かかとをゆっくり上げ下げする)のような運動です。またラジオ体操のように全身の関節の柔軟性を保つ運動も室内で行う運動としては良いと思います。ただくれぐれも気をつけてほしいのは、体調がすぐれない時には行わないことです。繰り返しになりますが、このところの夏の暑さは室内で冷房をかけていても命の危険があります。何か運動を始める時には体調に注意し、不安があればかかりつけの医師に相談してから行ったほうがよいです。自分にあった適度な運動を行う事で暑い夏を健康に乗り切りましょう。

夏場におすすめの運動

体力維持には、下半身の運動やラジオ体操などの柔軟性を保つ運動が効果的です。

【ももやスネ等の筋肉を使う運動】



【ラジオ体操】

