

## 夏におすすめ 水中ウォーキング

暑くなってくると、戸外でのスポーツは汗と紫外線が気になりますね。汗だくになったり、何度も日焼け止めを塗りなおすのはいや！という人には、水泳や水中ウォーキングがおすすめ。涼しいし、屋内プールなら日焼けの心配ありません。それだけでなく、水中運動は体への負担が少ないため誰でも安心してでき、ゆっくり長く行えば有酸素運動効果も抜群。無理せず、水の中の気持ちよさを味わうのが長続きの秘訣です。

### 水中運動にはさまざまなメリットがあります！

- 水中では浮力が働く分だけ筋肉や関節にかかる負担が軽くなるので、運動習慣がなく筋力が弱い人や肥満の人でも無理なく運動でき、運動習慣を獲得することができる。
- 浮力によって、常に使われている体を支える筋肉の負担が軽くなってリラックスし、こりや血行不良が改善される。
- 水圧が血管に作用して老廃物のたまった静脈血が心臓に戻され処理されるため、むくみ解消などデトックス効果がある。
- 浮力・水圧・水抵抗によりふだん使っていない筋肉を使い、その運動の負荷に応じて陸上よりも多くのエネルギーを消費する。また、水の抵抗はすべての方向からかかるため、筋肉がバランスよく鍛えられる。

水中ウォーキングを始めるときは、初めは浅いところで、ゆっくり、普通の歩幅で歩いてみましょう。

水の抵抗で歩きにくく感じるかもしれませんが、腰が反らないように注意して歩きましょう。または負荷の軽い肩幅程度の横歩きから始めて慣れたら徐々に歩幅を大きく、腕の動きもつけていきます。

腰の悪い人は 後ろ向きに 歩いてみましょう。上体をまっすぐに保ち、腰が反らないよう注意しながら、細かい歩幅でプールの底をするように後ろ向きに歩きます。その際、人や物にぶつからないよう十分注意しましょう。



## 夏バテでも食べれる！さっぱりレシピ！



夏バテかな？と思ったら  
早めの対策を！  
お酢やレモン、香味野菜を  
使って疲れた胃でもしっかり食べよう!!

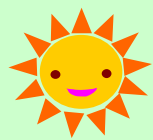
### めかぶ入り豆腐ハンバーグ おろしソース添え



材料: 2人分

木綿豆腐…1/3丁 刻みめかぶ…40g  
A 鶏ひき肉…100g 玉ねぎ…1/4個  
溶き卵…1/3個 パン粉…大さじ4  
塩・こしょう…各少々  
B 大根おろし…2/3カップ  
ポン酢…大さじ3 豆板醤…小さじ2/3  
万能ねぎ(小口切り)…大さじ3  
にら…1/2束 もやし…120g  
塩・こしょう…各少々 レモン輪切り…2切れ

### 作り方



1. 木綿豆腐はペーパータオル等に包んで強めに水切りする。めかぶは粗くたたいておく。
2. ボウルに1.の木綿豆腐、Aを入れて、粘りが出るまでよく練り、1.のめかぶを加えて更に混ぜ合わせる。
3. フライパンに油小さじ2を熱し、2.を中まで火が通るまで焼き上げる。
4. Bを混ぜ合わせ、おろしソースを作る。
5. フライパンに油大さじ1/2を熱し、にら・もやしを炒め、塩・こしょうで薄味に味をととのえる。
6. 器に3.のハンバーグを盛り、4.のおろしソースをかけ、5.のにら・もやしを付け合せてレモンを添える。

## 夏の快眠法



体を休ませるはずの睡眠も、夏の暑さで寝苦しく、寝られない日々が続くという方も多いはず。そこで今回は、夏の快眠法と題して、快眠の工夫をご紹介します。

### 夏の寝具の湿度 1時間で80%にまで上昇 寝具の工夫を

寝具の湿度が快眠のポイントになる。春秋冬の寝具の湿度は、終身後1時間で50%ほどであるが、夏は、1時間で湿度80%にまでなる。

#### 湿度を50%に近づける工夫をしよう

- ・寝ござ(い草は、吸湿放湿性に優れている)
- ・通気性の良い敷きパッド(中が空洞で表面に凹凸があるもの)などを敷くと良い。

### 陽射しと熱を緑のカーテンで遮断 昼間から室内温度を上げない工夫を

- ・陽射しの入る窓や、サッシの前、壁につる性の植物を這わせたりすることで、陽射しを遮ると良い。植物の水分が蒸散して気温を下げる効果もある。見た目にも涼しい。室内の温度を5度下げることが出来る。

例) アサガオ・ゴーヤなどのつる性のもの  
樹木・よしずなどでも良い。



- ・部屋の外で陽射し・熱を遮断することがポイント。室内でカーテンやすだれをしてもカーテンやすだれ自体に熱がたまり室内に熱がたまってしまふ。また、室内の家具などが陽射しと熱を吸収し、夜になっても輻射熱を放出してしまふ。

### 打ち水で気温を下げる

早稲田大学の打ち水実験で、アスファルトの通りの気温が、打ち水をする  
と39.3度→37.8度に下がり、打ち水が、実際気温を下げる事が分かった。

#### 打ち水のポイント

- ・1日に2〜3回
- ・日陰で風通しの良いところで行う  
(日向や風通しの悪いところで行うと、蒸れてしまふ)
- ・朝は、日の出前に打ち水すると日が出て徐々に蒸発して涼しくなる
- ・夕方は、日中のあつた熱をとる効果がある



### 熱気を逃がし、室温を下げ、微風で眠る 扇風機とクーラー

- ・部屋に入ったら、扇風機で室内の熱気を外に追い出す。
- ・この時、クローゼットや押入れなども開けて、こもった熱を逃がすと良い。
- ・家具などは、日中熱を吸収し夜になってもなお熱を放出し続けるので、冷ましておく。(日中陽射しに当てないのが良い。屋外の植物などで。)
- ・クーラーを24〜25度にして、部屋を冷やし、寝る前には、クーラーを切り、扇風機をつける
- ・扇風機は、足元に置き、体と反対側へ向け、壁に風を当てる。こうすることで風が壁伝いに部屋全体にいきわたり、寝ていると人に扇がれているような心地よい微風を感じながら眠れる。

### 深部体温が下がると眠り安くなる 深部体温を下げる工夫を

子供が眠たくなると手足が熱くなるが、深部体温を下げるために熱を放出しているためである。大人も同じように手足が熱くなり深部体温を下げる。夏は、逆に熱くなり過ぎて、眠れないことがあるので、深部体温が上手く下げられると眠りやすい。

#### 深部体温を下げる工夫

- ・お風呂は、ぬる目の湯(38〜40度)に15〜20分ゆっくりつかり、よく温まる。
- ・熱い湯だと交感神経が働くため神経が高ぶって眠りにくい。
- ・シャワーだと、表面だけが暖まるが体の深部まで暖まらない。
- ・アルコールは、眠りにつきやすいが、途中で起きてしまうと眠れなくなる。
- ・氷枕など冷たいものを当てると逆に体が熱を作ろうとするので逆効果。冷やしすぎないように。
- ・風呂に入った30分から、1時間ほど移行期を設ける。その間、香りでリラックスしたり、読書、軽いストレッチなどをし、その後 眠りにつくようにする。