

TUコンディショニング レター

Vol.3

2015年06月号

暑さに負けないための 水分補給方法を紹介!!

暑さが増してくる6~7月が一番熱中症のリスクが高くなる時期になります。特に暑さがピークの8月よりも身体の準備ができていない状態の6~7月が非常に危険です。

健康上の理由としてもそうですが、体内の水分量が減ってしまうと運動のパフォーマンスにも影響を及ぼしてしまうため適切な水分補給はとても重要です。

日常生活では喉の渇きを感じる前に飲むことが推奨されていて、厚生労働省では「あと2杯の水飲み習慣」として朝目覚めの一杯と就寝前の一杯を推奨しています。

普段からあまり積極的に水分を摂らない方はそれだけで熱中症、脳梗塞、心筋梗塞のリスクが水分不足によって高まる可能性があります。

まずは少しずつ習慣をつけていき、慣れてきましたら今度はテニスを安全に楽しむための水分補給を実践していきましょう !!

あと2杯の 水飲み習慣



私たちは、実は入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。
そのため、入浴後と就寝時には、特に水分が不足しがちです。
日頃から、健康のためにこまめに水を飲むことが大切ですが、
「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」の「あと2杯」の水を飲む習慣を身につけましょう。



主催「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援：厚生労働省
「健康のため水を飲もう」推進委員は、全国の体育審判員および各都道府県・広域庁のサポートにより運営されています。

©健康のため水を飲もう推進委員会より

テニスのための水分補給① スポーツドリンクと併用する

市販のスポーツドリンクのみでの水分補給はプレイ時間が長くなってくると口にする量も多くなるので思っているよりも糖分を摂取してしまうことがあります。ご自宅で作って持ってくる方は事前に薄めたり、買って用意する方も同じスポーツドリンクを2本買うよりも水と一本ずつがオススメです!!

テニスのための水分補給② こまめに飲むこと

特にこれから暑くなって来たときに我慢してから一気に飲むとお腹に水が溜まって動きづらくなったりすることもあり、熱中症のリスクも高まるので、長くても10分経つまでに少量を口にする習慣をつけていきましょう。



テニスのための水分補給③ 水分は水分でも...

アルコールやカフェインには利尿作用が含まれているためお酒や、コーヒー、お茶などで水分補給をしていると意外に飲んでいいるつもりでも足りていないことがあるため注意しましょう。



注意!!

そのほか気をつけて欲しいこと...

①冷たすぎる飲み物だと胃腸に負担がかかることがあるので常温での飲み物の用意も効果的です!!

②汗をたくさんかいている時は意識しやすいですが、運動をしていない時でも体内で水は使われているので不足していることがあるかもしれません。プレイしていない観戦中でも意識しておきましょう。

発行：クラブユニバース西国分寺
公式Facebook→<https://www.facebook.com/CUnishikokubunji>