

今回は湿度と体の関係に注目！！

寒い時期は、部屋を暖める為に暖房をつけて室温を上げますが、湿度が低くなり部屋は乾燥します。皆さんは部屋や職場の湿度を上げる為に加湿器等を使って湿度を上げていると思います。湿度は身体にとって重要ですが高すぎても身体に色々な影響を及ぼします。そこで今回は、湿度と体の関係について理解して、寒い時期を健康的に送れるようにしましょう。

◎湿度を上げるメリットは？

湿度が上がると空気中の水分が増えていくので、水が蒸発しにくくなります。すると、肌の乾燥を防ぎ、目の水分の蒸発も防ぐのでドライアイの症状を軽くしてくれます。そして、喉や口の乾燥を防ぎ、口臭の予防の効果もあります。

◎湿度が高すぎると起こる事は？

人間は、一日に約一リットルの水分を体の外に出しています。ですが、湿度が高すぎるとうまく体の外に出すことが出来ずに、体に水分が溜まり、**熱中症、むくみ、体のだるさ、食欲不振、疲れが取れにくい**等の症状が出てしまいます。(梅雨の時期は湿度が高くなるので特に起こりやすくなります。)湿度が高い状態では、物が乾きにくく、髪や肌に雑菌等が繁殖しやすくなります。頭皮が臭くなったり、皮膚トラブルの原因になると言われています。そして、湿度が高いとカビの胞子が飛びやすく喉等を痛める原因になることもあります。

血液も体に流れる水分の一つなので、湿度の影響を受けます。**首、肩や腰の痛み**が出やすくなり**頭痛、吐き気、めまい**等の症状につながることもあります。

◎部屋の湿度を上げるポイントは？

部屋の中心に加湿器等を置くと効率よく加湿することができます。しかし、壁側に加湿器を置くと結露やカビの発生の基になります。また、換気扇や出入り口の近くのように空気の入替えが多い場所(窓、玄関の近く)は加湿するためには効率が悪く、避けた方が良いでしょう。加湿器だけではなく、洗濯物を干したりコップやバケツに水を入れて置いておくことでも効果があります。

◎風邪の予防にも湿度を上げましょう。

風邪やインフルエンザの原因はウイルス感染がほとんどだと言われています。湿度が低い場所だとウイルスは空気中に多く浮遊していますが湿度が高い場所では、水分を含んで浮遊しにくくなり風邪やインフルエンザにかかるリスクが大幅に減ると言われています。また、風邪やインフルエンザの予防には、体の基礎代謝を高めると体の自然治癒能力が働きやすくなるので効果があります。

※裏面では体の基礎代謝が上がりやすい簡単な運動を紹介します。

《まとめ》

適正湿度は夏場で室内温度25～28℃、湿度55～65%、冬場で室内温度18～22℃、湿度45～60%で、平均40～70%の範囲内とされています。インフルエンザのウイルスが減少するのは50%以上とされていますので、室内の湿度は60%前後を維持することが理想的です。体のためにも、部屋の湿度を一定に保っておくことをお勧めします。湿度計を置くなど意識してみてください。

SportZEROのQRコードを作りました！



《体の基礎代謝が上がりやすい簡単な運動》

○手足を伸ばす運動

- ・仰向けで寝ます。手足を肩幅より少し広めに開き、息を吐きながら手足を伸ばしてください。
- ・伸ばしきったところで力を抜いてください。
- ・これを3～5回繰り返してください。

【ポイント】呼吸をしっかりと行ってください。

○腰の捻り運動

- ・仰向けに寝ます。右膝を曲げて左足の上に乗せ、息を吐きながら腰を捻ってください。
- ・捻りきったところで力を抜きます。これを左右交互に行ってください。
- ・3～5回繰り返してください。

【ポイント】上半身を動かさないように行ってください。

○肩回しの運動

- ・足を肩幅より少し広めにして立ってください。
- ・バンザイをして手を大きく左右交互に前に回してください。
- ・その時に、自分の視界から手が見えないくらい大きく回してください。
- ・これを3～5回繰り返し、今度は後ろ回しをします。

【ポイント】肘が曲がらないように気を付けてください。

○足首回しの運動

- ・座位の状態でもう片方の太もものにのせ、指先を握ってください。
- ・できるだけ大きく内、外回しを交互に回してください。
- ・3～5回繰り返し、左右交互に行ってください。

【ポイント】手の掌と足裏を付けて回すと大きく回しやすくなります。

ストレッチをするタイミングは入浴後がお勧めです。体が温まっている状態だと、筋肉が伸びやすく、体もリラックスしているのでより多くの効果が期待できます。普段の日常生活であまりしない動きを取り入れても効果が高くなります。

平成28年度 開放時間

春休みの開放時間 10:00～17:00 (D)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

3月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1 D	2 休	3 休	4 D	5 休
6 D	7 D	8 D	9 D	10 D	11 D	12 休
13 D	14 D	15 D	16 休	17 D	18 D	19 休
20 休	21 D	22 D	23 D	24 D	25 休	26 休
27 D	28 D	29 D	30 D	31 D		