

今年の夏も厳しい暑さが続いています。室内外の気温差にさらされ、また今年はマスクを着けた生活で体も脳も疲れている状態です。いかに夏休みを充実させるか、キーワードは「疲れの回復」です。裏面の夏バテ予防を参考にしてみてください。「睡眠・食事・水分」、どれも基本的なことですが大切です。環境を整えてもうまく眠れないという人は、短時間(15~20分程度)の昼寝も効果的です。



「ダイエット」 本当に必要…?



「やばい、太った」「痩せなあかん」「もっと痩せたい」
 身体測定の時によく聞かれたワードベスト3です。
 体重が減りさえすればいいと考えていませんか?それは大きな間違いです。
 ダイエットとは本来、「健康を守る為に食事制限や運動をする」という意味です。
 大切なのは健康的な生活を送るための標準体重を維持すること。
 自分の肥満度、標準体重を知りましょう。

8月7日は鼻の日です

鼻甲介(びこうかい)

- 空気の通り道。
- ヒダ状になった粘膜があり、空気中のゴミや埃を吸い付けたり、空気に湿り気を与える。

嗅球(きゅうきゅう)

- 脳の一部で、嗅神経の集まり。
- においの情報を大脳に伝え、感じる。

外鼻孔(がいびこう)

- 鼻毛は異物が体内に侵入にないようにフィルターの役割をしている。
- 個人差や環境によって変わりますが、一日平均0.15mm、一ヶ月で4~5mm伸びるといわれています。

犬は人の100万~1億倍もの嗅覚を持っています。嗅球にある嗅細胞がとても多いからだと言われています。



①標準体重

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)}^3 \times 13$$

②肥満度

$$(\text{体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$$

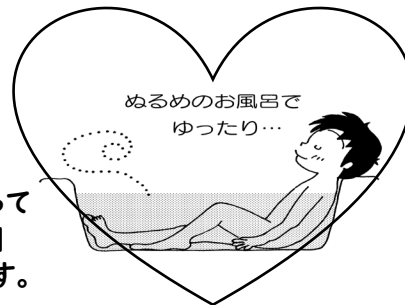
判定目安	割合	状態
-20%以上	やせすぎ・危険	
-10%以上	やせ・注意	
-9%~19%	標準体重・健康	
20%以上	軽度肥満	
30%以上	中等度肥満	
40%以上	高度肥満	

生活習慣病などで問題になるのは、体重ではなく体脂肪です。筋肉が発達していたり、骨格がしっかりしていると体重が重くなることもありますので、肥満度は目安として考えましょう。

ちょっとほっこりしませんか?



暑い時期はお風呂も敬遠しがちですが、ぬるめの温度(38~40℃)で入ることをおすすめします。肩までつかる全身浴と、みぞおちまでつかる半身浴があります。熱いお湯での全身浴は体への負担が大きいです。半身浴は下半身しかお湯に入っていないため、肺や心臓に直接負担がかかりません。また、ぬるめの温度は温熱作用が穏やかなので、副交感神経が優位になりやすくなりリラックスできると言われています。



ぬるめのお風呂で
ゆったり...

1学期お疲れ様でした!

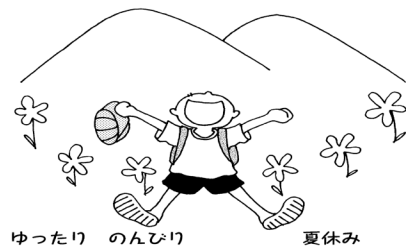
今年はいつもと違うことがたくさんありましたね。できないことに目を向けるのではなく、できることを見つけていきたいですね。
 また2学期会えることを楽しみにしています。



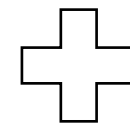
健康的に痩せるには

運動が一番!!

脂肪を燃やすには20分以上の運動が必要!
 自転車、ランニング、散歩...
 毎日続けられる運動がおすすめです。
 また家事も重労働です。家の手伝いもダイエットに!



ゆったり のんびり 夏休み



長期戦で臨むべし!

短期間で無理をすると、必ずリバウンドします。長期的な計画を立てることが成功の秘訣です。



寝る前に
食べない!