

熱中症だけではない夏の怖さ！

体を動かすと筋肉が熱を発するため、体温が上昇しやすくなり、熱中症のリスクが高まります。それだけでなく、汗をかいて体内の水分が減ると血液がドロドロになり、心臓や腎臓などに負担がかかったり、脳に血栓（血の塊）ができやすくなったりします。



日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック」より引用

水分の取り方は？

▶運動をしていると、1時間でおおよそ1~2ℓもの汗をかきます。
また、摂取した水分が体に吸収されるには約30分かかります。

▶良い水分補給の例

- ・目安：30分ごとに100ml
- ・さらに、かいた汗の量・運動量に合わせて調整。
- ・塩分の補給も忘れずに。



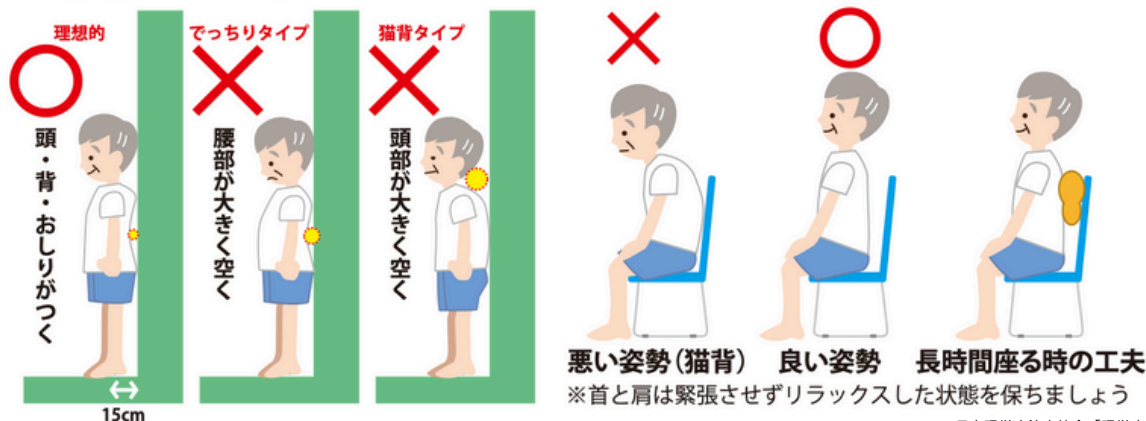
日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック」より引用

あなたの姿勢のタイプは？

ヨガは筋肉をのばしながら体を動かすので、姿勢の改善には効果的です！

姿勢のお悩みはぜひご相談ください。ヨガと一緒に、日頃の姿勢に意識を向けてみませんか？

〈姿勢チェック〉



日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック」より引用

【発行者】

神社ヨガこまいぬ
土谷渚（やまねこ先生）
豊後大野市三重町赤嶺990

ヨガの
ホームページ



神社の
ホームページ

