

福岡市民体育館だより

2023年



梅雨入りが近づき、不安定な空模様のこの頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか。
6月は、一気に気温や湿度が上がしやすい時期です。室内の温度・湿度の調節や水分補給をこまめに行い、元気に梅雨を乗り越えましょう!!

あなたは大丈夫？梅雨が身体に与える影響とは...？

ずっと雨続きというだけで気分が滅入ってしまいますが、
梅雨の時期はなんだか体調が優れないという方も多いのではないのでしょうか？
そこで今回は「梅雨が身体に与える影響」について紹介します。



①頭痛

天気が悪いとなんだか頭痛が... という方、結構多いです。
梅雨どきの頭痛は**低気圧**が原因のようです。低気圧により、
脳の血管が広がり、周りの神経が圧迫されることによって
頭痛が引き起こされます。

②体のだるさ

雨の日は気温が低くなり、湿度も高くなるので
体が冷えやすくなってしまいます。雨で湿度が高くなることにより、
体内の水分をうまく調節できず、体がむくみ**血液循環が悪くなる**ことが原因と
言われています。

③眠気

雨が降っていると朝起きるのがつらい、日中も眠たい。
そんな症状にも理由があるそうです。
低気圧によって空中の**酸素濃度が薄くなり**、体内では
酸欠状態になります。酸欠状態では**脳の働きが鈍化**
してしまい、眠気を引き起こす原因と言われています。

④イライラ、集中力低下

日照不足に陥ると、**ビタミンDの欠乏**から**カルシウム吸収率の低下**を招く原因となります。日光にあたると「**幸せホルモン**」と呼ばれる**セロトニンの分泌が活発**になります。
梅雨どきはセロトニン不足から気分の落ち込みやイライラといった精神面の不調が目立つようになります。

予防や改善策は？

体調不良を避けるためには、自律神経のバランスを整え、きちんと身体を休めることが重要です。
そのためには、規則正しい生活と、なるべくストレスを溜め込まないようにすることを心掛けましょう。
ここからは、寒暖差や気圧の変化を感じやすい梅雨時でも、健康に過ごすためのポイントを紹介します。

雨や曇りの日でも室内を明るくする

雨や曇りの日が続くと、日光を浴びることができず、
気分も落ち込んでしまいがちです。**朝起きたらカーテンを全開**にして室内にできるだけ**光**を取り入れましょう!!
体が朝だと認識するはずですよ。

適度な運動を行う

室内でできるストレッチやトレーニングなど、
適度な運動は**自律神経**を整えることに役立ちます。
また、軽めの運動は**気分転換**にもなり、気分が下がっているときの**ストレス発散**にもなります。

あるなし脳トレクイズ

ある	なし
市街	農村
探し物	忘れ物
市場	商店
ギフト	プレゼント
見栄っ張り	強情っぱり

「ある」にあって「なし」にはない共通の事柄を見つけてみてください♪

「ある」「なし」どちらもひらがなにすると分かりやすいかも！？

答えは次号のお楽しみ♪



【6月の休館日】
19日(月)

〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2
TEL 641-9135 FAX 641-9139



HP



Instagram



Twitter



FB