タシマ創健

TASHIMA Vol.139

GENKI NEWS

憂鬱な梅雨を乗り切る

梅雨の時期になると何となくカラダがだるい、肩が凝るといった「梅雨だる」を訴える方が多くいらっしゃいます。

また、ある調査では女性の62%が不調を感じると報告されています。

「梅雨だる」から「夏バテ」に繋がっていきます。

今回は梅雨の時期を元気に過ごしていただくために

①梅雨時期の体調不良の原因
②自律神経とは何か
③梅雨を元気に乗り越えるための対策5選とタシマでできること

の３つについてお伝えします！

①梅雨時の体調不良の原因と症状

【1.低気圧】

低気圧が続くことで副交感神経が優位になり自律神経が乱れ体がリラックスモードになり、だるさや眠気を感じやすくなります。

また、血行が悪くなり、肩こりや冷えなどの症状も出やすくなります。

【2.湿気】

湿気が高いと、体から水分や汗が蒸発しにくくなり、体内に余分な水分が溜まります。

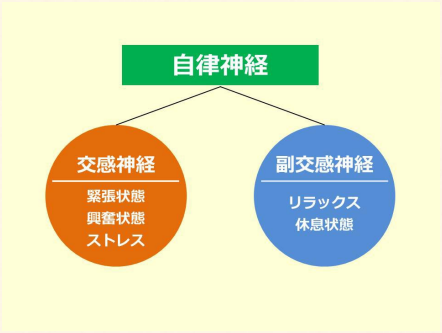
これにより、むくみ、頭痛、食欲不振、下痢などの症状が起こりやすくなります。

【その他】

寒暖差、日照不足、冷房の使用なども自律神経を乱し体調不良を引き起こす原因となります。

交感神経と副交感神経の働き

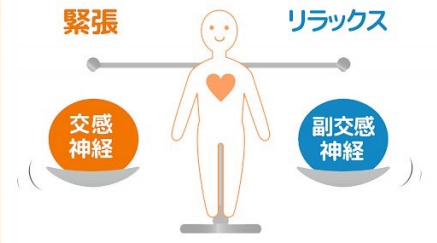
- 交感神経…活動するときに働く神経
- 副交感神経…休息やリラックスをするときに働く神経



②自律神経とは

自律神経とは、**無意識的**に働いている身体の機能を制御する神経系の一部です。

また自律神経は**交感神経**と**副交感神経**の2つの要素で構成されています。



あなたの自律神経の状態は?

まずはセルフチェックしてみましょう!

～あなたは何個当てはまる？～

自律神経セルフチェックリスト

チェックが0…良い状態です！
チェックが1-3…自律神経が乱れている予備軍
チェックが4個以上…自律神経が乱れている可能性大です。

- ▫ すぐ疲れる
- ▫ やる気がでない
- ▫ 風邪をひく回数が多い
- ▫ むくみが気になる
- ▫ 頭痛がある
- ▫ いつも不安
- ▫ 気が散漫になりやすい
- ▫ 理由もなくイライラしやすい
- ▫ 手足が冷たい
- ▫ 肩が凝っている
- ▫ 緊張しやすく、ストレスを受けやすい
- ▫ 腰痛がある
- ▫ いくら寝ても疲れがとれない
- ▫ 思考力、決断力が低下した気がする
- ▫ お腹の調子が悪く、便秘か下痢の症状がある
- ▫ 肌は乾燥気味、髪はパサパサしている

③梅雨時の体調不良を予防する対策5選

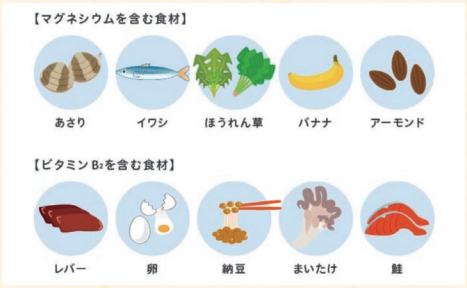
【1.規則正しい生活】睡眠時間を確保し、不規則な生活を避けることで、自律神経の乱れを防ぎます
【2.温かい入浴】入浴は、体温を上げ、血行を促進し、副交感神経を優位にする効果があります。
就寝前にぬるめのお風呂にゆっくり浸かるのがおすすめです
【3.水分補給】こまめな水分補給は、体内の水分バランスを整え、
むくみや頭痛などの症状を軽減する効果があります
【4.食事】梅雨の時期の体調不良対策として、胃腸を温め、体を冷やしすぎないように心がけ、
利尿作用や発汗作用のある食材を積極的に摂りましょう。

★おすすめの食事★

◆頭痛◆

梅雨の時期、頭痛の原因の一つとして考えられているのが、気圧の影響による自律神経のバランスの乱れです。

自律神経をととのえるために睡眠をしっかりとると共に、頭痛予防に効果が期待できる栄養素のマグネシウムとビタミンＢ2を摂取しましょう。



◆疲れや無気力◆

自律神経のバランスが乱れて、交感神経と副交感神経のどちらかが強くなり過ぎるとカラダにその影響が及びます。

副交感神経が優位な状態が続くと、カラダは休息状態が続き、活発的な状態に移行しにくくなり、疲れや無気力などの症状となって現れます。

生活リズムをととのえて、自律神経をととのえる他、疲労回復効果が期待できるビタミンＢ1と吸収を高める硫化アリルを組み合わせて摂取しましょう。

◆むくみやだるさ◆

湿気により、カラダに溜めこんでしまった余分な水分や老廃物を排出することで、むくみやカラダのだるさを解消することができます。

カリウムは細胞内液に多く含まれているミネラルで、ナトリウムと協力しあって体内の水分バランスをコントロールする役割を持っています。

★おすすめの食事その2★

【胃腸を温める食材】生姜、ねぎ、しそ、よもぎなど、
シナモン、黒胡椒、山椒、唐辛子などの香辛料
【利尿作用のある食材】緑豆もやし、キュウリ、スイカ、冬瓜などのウリ科の野菜
小豆、黒豆、インゲンなどの豆類
海藻類、鮎、鱧などの魚介類
冬瓜、ハトムギ、パセリなど
【発汗作用のある食材】唐辛子、しそ、生姜、ねぎ、香菜、香辛料など
【水分補給】常温の水や緑茶、麦茶などを積極的に摂りましょう
冷たい飲み物やジュース、ビールなどは避け、胃腸に負担をかけないようにしましょう!
【避けるべき食材】冷たいもの（アイス、ジュース、ビールなど）
生もの（刺身、生野菜、果物など）
甘いもの（お菓子、砂糖たっぷりの飲み物など）

【5.運動】

運動は、自律神経を整え、血行を促進する効果があります。

呼吸と自律神経は密接に関係しており、呼吸パターンを変えることで自律神経のバランスを整えることができます。

深呼吸は副交感神経を刺激し、リラックス効果をもたらし、浅い呼吸は交感神経を刺激し、緊張や興奮を引き起こす傾向があります。

コンディショニングジム　タシマでは、呼吸を改善し、人間本来の姿勢と動きへと導く『コンディショニングブレス』を提供しています。

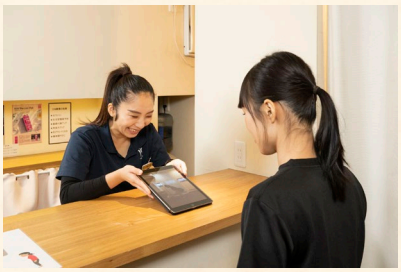
自律神経やからだの不調の改善はもちろんのこと、トレーニング効果の向上、心身のメンテナンスとして受けられことをおススメいたします！

コンディショニングブレスの4STEP

【STEP1　姿勢 動作確認】
姿勢の動作のチェックを行います

【STEP2　マシン手技】
姿勢矯正のベルトをつけて、ストレッチマシンを使いながら
トレーナーが肩周り、骨盤まわりの筋肉をほぐしていきます

【STEP3　呼吸改善エクササイズ】
トレーナーが呼吸の状態を把握しながら
正しい呼吸法へと導きます



【STEP4　呼吸改善エクササイズ】
実施前後の呼吸、姿勢、動作のチェックを行います

会員様のお声★

chan-ake
ローカルガイド · 8 件のクチコミ · 113 枚の写真

★★★★★ 9 か月前

とにかく痩せたい！という思いで入会し通い始めました。
最初のカウンセリングを受けてから自分に合ったストレッチプログラムを組んでくださり、マシンの使い方やその効果も丁寧に教えて頂けます
呼吸法もご指導頂きましたがなぜ**呼吸**が大切なのかを学べて
“なるほど〜”の連続です✨
今まで自分なりのダイエットで失敗してきましたが、優しいうえにしっかり頼れるスタッフさんばかりなので心強い限りです。
他の利用者さんも頑張っておられて刺激になりますよ〜
挨拶も心がこもっていて入館から退館まで気持ちよく利用させていただいています
大切な人にオススメできるジムですね〜

N
1 件のクチコミ

★★★★★ 1 年前

運動不足で疲れがたまりやすくなってきて、こちらのジムにお世話になってます。
運動が苦手な私でも、スタッフの皆さんが丁寧にしてくださり、月に2回、パーソナルトレーニングで **呼吸**のトレーニングとふくらはぎケアをしています。
入会して半年経ちますが、夕方の疲れを感じることなく、非常に楽に日常が送れています。
腸活のドリンクも飲み始め、便秘も解消されました。

cat Black
1 件のクチコミ

★★★★★ 11 か月前

反り腰が気になり姿勢改善が目的で入会して
2年になります。最初は姿勢改善と**呼吸**のトレーニングがどのように関係するのか難しかったのですがスタッフの方々が丁寧に教えてくださり **呼吸**のトレーニングが習得できつつあります。3ヶ月測定で気になっていた反り腰の改善が見られすごく嬉しく思っております。**呼吸**は数回やっただけでは中々習得するのは難しいですが家でのセルフトレーニングも引き続き行い姿勢改善という目標を達成できるようにこれからも日々頑張っていこうと思います。

HIRO
1 件のクチコミ

★★★★★ 2 か月前

3年間通い続けて感じた効果と魅力

コンディショニングジムタシマには約3年間通い続けていますが、私にとって大きな成果を実感しています。まず、体調の改善に関して、身体の疲れにくくなったことを強く実感しています。**トレーニング**を続けることで、身体の変化を感じることができ、日常生活にもポジティブな影響を与えています。

ジムの最大の魅力は、スタッフの対応です。一人ひとりが丁寧に挨拶をしてくれ、笑顔で迎えてくれるので、通うたびに気持ちよく**トレーニング**をスタートできます。また、各自の目標に合わせたプログラムを提案してもらえるため、**トレーニング**の効果が高く、継続しやすい環境が整っています。

長期的に通い続けることができるジムだと感じています。体調や**トレーニング**の効果を実感したい方には、ぜひおすすめしたいジムです。

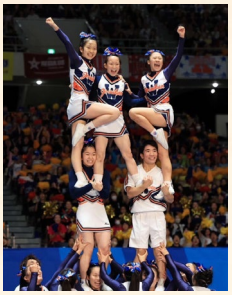
皆様も是非、呼吸を整えて梅雨に負けない、
健康で笑顔あふれる毎日を送りましょう!!

まとめ

梅雨時の体調不良は、低気圧と湿気によるものが多いです。
症状を和らげるためには規則正しい生活、温かい入浴、水分補給、そして、運動【呼吸】、食事に気を配る必要があります。
また、室内の環境を整え、寒暖差に注意することも大切です。
これらの対策を実践し、タシマで元気に梅雨の時期を乗り切りましょう！

トレーナー活動報告

如水館高校 チアリーディング部



【昨年度成績】
- 中四国大会　総合優勝
- JAPAN CUP2024 第2位（夏の全国大会）
- 全国高校選手権大会　第2位

チアリーディングとは１対１で競い合い戦うスポーツとは異なり、「いかに観客を魅了し引き付けることができるか」を競う「表現スポーツ」です。
応援から始まった特色を活かし特有の技術をつかって元気良さ、楽しさ、美しさを表現します。

【主な活動内容】
- 週に１回怪我予防、改善の運動指導
- ストレッチ、コンディショニング、身体の動き作り、ストレングストレーニングを行っております。

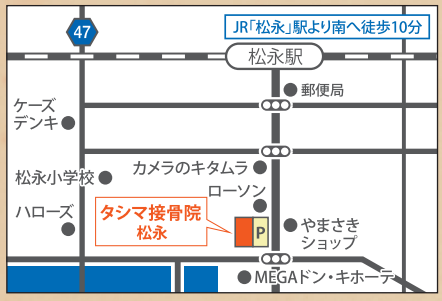
選手自ら課題トレーニングを行いチーム全体、個別で運動指導や選手に合った必要なケアの指導をさせていただいております。
今年度より４チーム編成となり選手層も厚くチームも大きくなりました。
更にトレーニング内容や、正しいフォーム、カラダの機能向上にむけたエクササイズや、考え方を伝えていけるように、また私たちトレーナーが現場にいなくても選手主体でできるように動画でのシェアや監督、コーチ、選手と連携し、トレーナースタッフで毎月計画しながらサポートさせていただいております。
今年度目標である「全国大会優勝」へ向けて選手たちの「2分30秒にかける真剣勝負」に身体作りを通し選手一人ひとりが輝けるよう微力ながらサポートさせていただきます。
地域でのイベントにもたくさん参加しています！
お近くの方はぜひ一度足を運んで観ていただければと思っております！
また、大会の様子がYouTubeや公式Instagramにもございますので、ぜひ感動と勇気を与える圧巻の演技をご覧ください！
今後も如水館チアリーディング部 WAVESの応援をどうぞよろしくお願いいたします！！

コンディショニングジム タシマ　實政 美咲

タシマ接骨院
http://www.tashima.jp

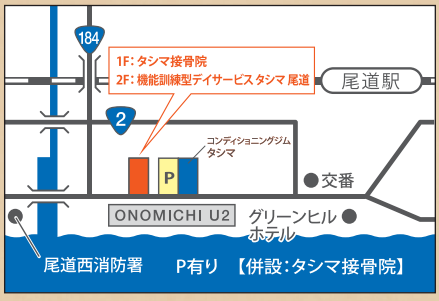
尾道院
〒722-0037 尾道市西御所町6-13
tel:0848-25-5397

松永院
〒729-0104 福山市松永町5丁目6-11
tel:084-939-6088



コンディショニングジム タシマ
http://hogrel-fitness.jp

〒722-0037 尾道市西御所町6-11
tel:0848-25-2006



機能訓練型デイサービス タシマ
https://tashima-day.jp

尾道店
〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階
tel:0848-25-2002

東尾道店
〒729-0141 尾道市高須町584-1
tel:0848-38-2009