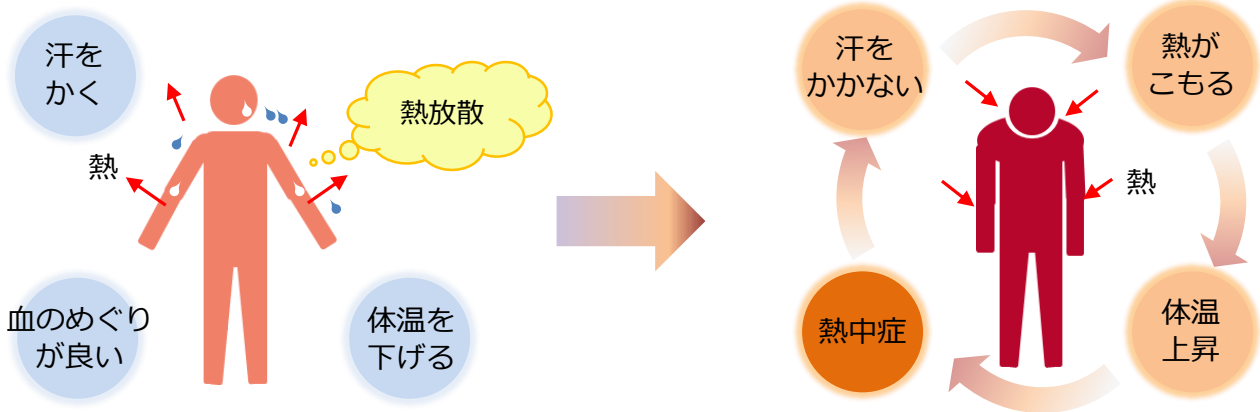




熱中症は、真夏にだけ注意すればいいというわけではありません。梅雨明けし、気温が高くなり始めるこの時期から注意が必要です。本格的に暑くなる前から、水分補給だけでなく、汗をかく習慣をつけて、急な体温上昇にも対応できるからだを準備しましょう。

熱中症のメカニズム



平常時：汗をかいて体温を一定に保つ

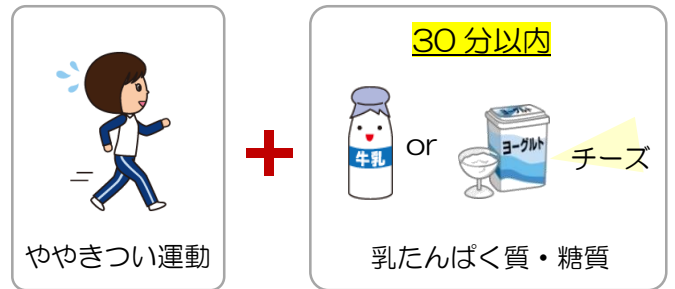
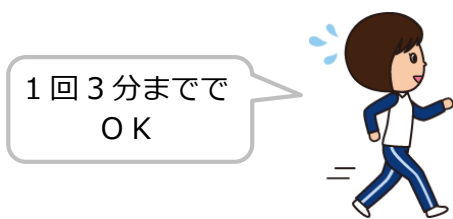
異常時：熱がこもり熱中症に

汗をかく習慣をつける

汗をかく習慣をつけて熱中症を予防しましょう。いつもの歩きを早歩き（ややきつい）にすることで、からだに無理なく負荷をかけることができます。

乳製品で熱中症予防

「ややきついと感じる程度の運動後、30分以内にコップ1～2杯程度の牛乳を飲む」ことで、血液量が増加し、皮膚の血管が開きやすくなり、汗もかきやすくなります。



※運動中にもこまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう
※高血圧や腎臓病、心臓病などの疾患や腰痛、膝痛がある方は、事前に主治医にご相談ください

◆フィットネスクラブ法人会員制度 をご利用いただけます

パナソニック健保のご加入者および16歳以上*の同居のご家族の方は、「コナミスポーツクラブ」「ティップネス」「コスパ」が法人会員価格でご利用可能です。詳しくはパナソニック健保ホームページへ！

*コスパのみ15歳以上（中学生は除く）



フィットネスクラブなら夏でも快適でいいね♪

KONAMI SPORTS CLUB



フィットネスクラブ
ティップネス

