

◆ 気温急上昇中！暑さに強いカラダはこうして作る ◆

急激に暑くなってきたこの時期、まだ身体が暑さに慣れていないと、体調不良や熱中症のリスクが高まります。そこで重要なのが「暑熱順化」。今から少しずつ身体を暑さに慣らすことで、夏本番に備えることができます。

暑熱順化って、なに？

「暑熱順化（しょねつじゅんか）」とは、気温の上昇に身体を慣らしていくこと。繰り返し暑さにさらされることで、汗をかきやすくなり、体温調節がうまくできるようになります。夏を快適に過ごすためには、「今のうちに」身体を暑さに強くしておくことがとても大事なんですよ。



「汗をかく習慣」が、夏バテ知らずの第一歩！

暑熱順化には、日常的に軽く汗をかく習慣を取り入れることが大切です。ウォーキングや軽い体操、ストレッチなど、激しい運動でなくても構いません。例えば、10～15分ほどの軽い運動を毎日続けることで、身体は暑さに慣れやすくなります。運動後にはこまめに水分を補給し、しっかりクールダウンを行うことも重要です。この習慣を継続することで、夏を元気に迎えるための準備が整います。今から始めて、暑さに強いカラダを作りましょう！



日常のギモンを解決！
教えてヒデ隊長！

素朴な疑問



【今回のギモン】骨盤の前傾、後傾ってなんのこと？

「骨盤が前傾してる」「後傾してますね」などと言われたことはありませんか？なんとなく聞いたことがあっても、実はよく分からない…という方も多いはず。

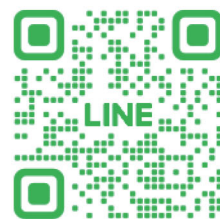
姿勢や腰痛にも深く関わる“骨盤の傾き”について、詳しく知りたい方はこちらの記事をチェック！

https://www.studio-aun.com/pelvic_angle-2787.html



ヒデ隊長に質問しよう

日常のギモン募集してます！



身体についてのあれこれ
気軽に聞いてね！

