

「汗活」良い汗かいて、夏を乗り切ろう！

夏真っ盛り。暑い日が続きます。みなさん、良い汗をかいていますか？「暑いところにいるても全然汗をかかない」「外に出ると玉のような汗が吹き出てくる」「ジト〜とベタベタした汗がでる」様々な声を聞きます。本来、健康的な汗というのは、サラサラして、出てもすぐに乾くものです。汗が出なかつたり、ベタベタした汗ばかりかく人は、汗腺の機能が低下し、代謝能や体温調節機能が低下している状態にあるかもしれません。

汗をかかない

エアコンで温度が調整された空間に慣れていたり、運動不足で汗をかく習慣がないと、汗腺や外気温の感知機能が衰えて、汗をかくべき時にかけなくなり、カラダに熱がこもつてのぼせたり、めまいや内臓に負担をかけることにも繋がります。また、汗がかけないカラダでは、代謝機能を落として汗をかかなくともいい状態で保とうとするようになり、冷え症や太りやすい、疲れやすいなどの問題が起きます。

ベタベタの汗

ベタベタした汗の原因は、汗腺の機能低下により、本来再吸収されるはずのミネラル分が汗

に混じって出てくる事によりおこります。ベタベタ汗は乾きにくく、上手くカラダを冷やす事ができません。また、カラダに必要なミネラルが体外に出てしまうので、エネルギー不足になり、体力の低下や夏バテを起こしやすくなるのです。

ドツと吹き出る大汗

健康なカラダは、体温の上昇に応じて少しづつ汗を出し、体温の調整をしています。しかし、エアコンでカラダを冷やしすぎたり、汗腺の衰えて汗をかきにくくなると、体内に熱がこもり、脳が危険を察知して一度に大量の汗を出してカラダを冷まそうとします。この大汗により、体内のミネラルや水分は不足し、血液がドロドロ状態になりめまいや倦怠感、時には脳卒中や心筋梗塞などを招く危険性があります。

汗をかきやすいカラダを作る

上手に汗をかくカラダを作るには、生活習慣の改善と、運動が効果的です。

- ・汗ばむ程度のウォーキングや自転車こぎ、ストレッチなどの運動。
- ・ぬるま湯入浴やサウナで発汗を促す。
- ・乾布摩擦やお灸で皮膚を刺激

第一回伊有協シンポジウム

基調講演

医療からみたオーガニックな町

シンポジウム

持続可能なオーガニックタウン

「誰もが安心な食材を地元で買える」そんなオーガニックな町をめざして7年前に生まれた伊賀有機農業推進協議会。今回の企画を通じて、生産者と消費者が身近に感じ合い、伊賀・名張の魅力を再発見に繋げようとシンポジウムが開催されます。

7月30日（土）13:00~15:30

名張市民センター 第1・第2会議室

参加費：500円

お申し込み：0595-67-0155

シンポジウムパネラー

田中 一（医師）

猪飼 久子（生命いきいき料理教室）

上村 晃一郎（ひまわり化粧品店）

道免 洋子（有機農家）

葛原 結美（ハラペコあおむし）

する。

- ・エアコン温度は高めで設定。職場などでは、足首や腹、首を冷やさないように。
- ・冷たい飲み物を避ける。大豆製品を積極的に摂る。

この暑い季節にしっかりと良い汗をかき、健康な皮膚、汗腺を作る事が冬の冷え症の対策にも繋がります。

毎日の「汗活」で暑い夏を乗り切りましょう！

ふくしま保養キャンプ in みえ

「福島保養キャンプ in みえ」は、原発事故の影響を受けている、福島およびその近隣県の方々の保養を目的としたキャンプです。

「放射能の不安から解放されるとともに、被ばくを低減し、心と体をリフレッシュしてもらいたい」という思いで2014年夏から津市美杉町太郎生で開催してきました。

今年は伊賀市「愛農学園」キャンパスで8月4日～13日に開催いたします。

活動資金の募金にご協力ください。

