

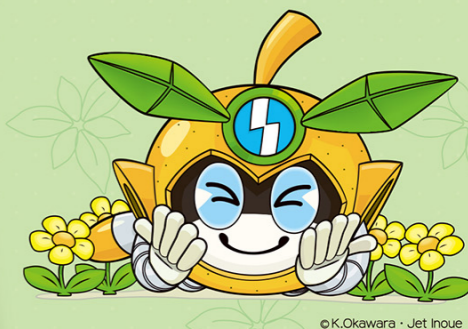
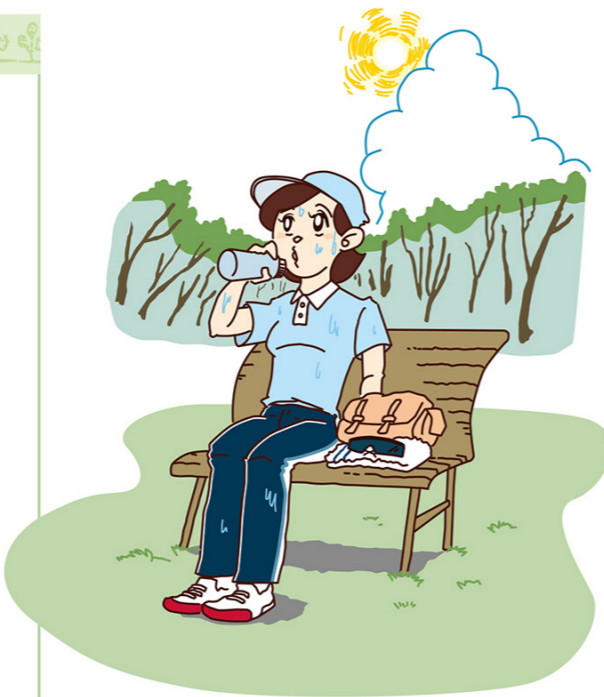
夏のウォーキングは水分補給と日差し対策

1 水分をこまめに補給しましょう。

ウォーキングで筋肉を使うと、体の中には熱が発生します。夏のウォーキングは、暑さと体内からの熱とで、身体の外も中も熱がいっぱいです。そして、その熱を冷ますために、たくさんの汗が出ます。水分の補給が足りないと、汗のために脱水状態を引き起こし、頭痛、吐き気、めまいなどの症状が出て、最悪の場合は死を招いてしまうこともあります。ペットボトルなどを携帯して、こまめに水分をとるようにしましょう。

2 日差し対策をしっかりしましょう。

夏の強い太陽光線には、有害な紫外線などがたくさん含まれています。歩く時は、木陰のある場所を選んで歩いたり、早朝や日差しが緩やかになる夕方などの時間帯を利用するなど、日差しを避けるための工夫をしましょう。また、暑い日差しの中を歩く場合は、帽子やサングラスなどを身につけて、日差しから身を守りましょう。



©K.Okawara・Jet Inoue



