



梅雨の時期こそ適度な運動！

あたたかくなり、あじさいの花の色もひととき濃くなりました。
雨が増えるこの季節にこそ脱水や熱中症への注意が必要です。



梅雨時期に熱中症になりやすいのは良く聞くけど...
運動で汗をかくと脱水になりやすいんじゃない？

水分補給さえ気を付けばいいんじゃないの？

『梅雨時期の脱水』

梅雨時期は高温多湿で汗をかきやすい上に蒸発しにくく体内の水分が多く失われます。
こまめな水分補給が必要です。

その通り！

運動のやり過ぎは脱水の原因にもなるから注意が必要！

...それなら

どうして運動が必要なの？

運動が必要な理由...
それは摂取した水分を貯めておく
その場所こそ筋肉だから！

7・8月よりは少ないけど6月にも熱中症が多くなります

水分補給も大切！

筋肉はヒトの貯水タンク

ヒトが蓄えている水分全体の約 **1/2** が**筋肉**に！

ヒトの身体の中で一番多く水分を蓄えています

雨が多く運動不足になりがちな季節こそ

水分補給と共に**適度な運動**を心がけましょう