

スポーツ選手の

アイシングを普段の健康管理に



アイシングというと、野球中継で試合後のピッチャーが肩を冷やしている姿や、ケガをしたときの応急処置で冷やすことを想像しませんか？ 最近では運動後やケガのときだけでなく、普段の健康管理にもアイシングが役立つことがわかってきました。

熱中症対策

夏の暑さは年々厳しくなっており、屋外で運動しているスポーツ選手はもちろん一般の方にも熱中症対策がとても大切です。熱中症を予防するには、水分補給や適切な休息が基本ですが、熱のこもった身体を冷やすことも効果的です。

●●●●●方法●●●●●

市販のアイスバッグやビニール袋に氷水を入れたものを、首筋やわきの下などの太い血管が通っている場所に当てる。

※保冷剤などを直接身体に当てると冷やしすぎることになるため逆効果

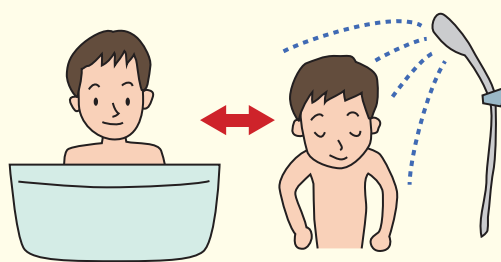


全身の疲れを取る

全身の疲労やむくみの改善には入浴中のアイシング、温浴と冷水浴をくり返す「温冷交代浴」を試してみましょう。

●●●●●方法●●●●●

夏場なら40℃程度の湯船に3分程度つかってからシャワーで冷水を浴び、再び湯船につかる。2～3回くり返す。



よく動かした場所のケア

スポーツ選手でなくても身体を動かした後のケアは必要です。運動後はクールダウンやストレッチをしっかり行い、そのあとによく動かした部分を冷やします。

●●●●●方法●●●●●

冷水にひたして軽くしぼったタオルをよく動かした場所に巻き、冷感がなくなったら再び冷水にひたす。2～3回くり返す。

※広い範囲を均等に冷やし、冷やしすぎないように



どれもすぐに試することができるものばかり、普段の生活に取り入れてトップアスリート気分で健康管理しませんか。

目薬の正しい使い方



プールの後や目の乾き予防に使う目薬ですが、みなさんは正しく使えていますか？

まず気を付けたいのは点眼する量。まぶたの中に保持できる量は0.02～0.03mlですが、目薬1滴の量は0.04～0.05ml。つまり目薬は1滴で十分目に染みわたります。目薬を何滴もさすと、水分の蒸発を防ぐ油分や、涙の中の抗菌成分なども洗い流してしまうのでご注意ください。

目薬を十分に染みわたらせるポイントは、目薬の量よりもさし方。涙が鼻に流れる涙点に目薬が入らないよう注意しましょう。まばたきをすると目薬が流れ出てしまうので、あえてしなくても大丈夫。点眼後は目を閉じ、指で目頭を押さえて涙点を塞ぎ、1分ほど安静にするとよいでしょう。

目薬は正しく使ってしっかり目のケアをしたいですね。



旅行の荷造り

～荷物を減らして快適に～

「あれも必要、これもいる、念のためにこれも」。気が付いたら荷物がすごい量に……。夏休みに旅行を計画されている方も多いはず。旅行の荷造りのポイントは「いかに荷物を減らすか」にあります。

まず行き先や人数、何泊なのか、また旅先でのドレスコードや気候・天気なども考えながら持っていくもののリストを作成します。リストができれば見直すのはかさばる衣類から。連泊で洗濯できるなら、その分の衣類は減らすことができます。また圧縮袋は衣類を小さくできますが、頼りすぎると重量が重くなってしまいます。

衣類以外のものでもホテルに備え付けられているものや、旅先ですぐに購入できそうなものもリストから除くことができます。ガイドブックも必要部分だけを切り取るなどの工夫を。

「とりあえずというものは持っていけない」と割り切る勇気と、お土産のための空きスペースもお忘れなく。

