

# Pinos Friend

ピノスフレンド

2017  
2月号  
— FEBRUARY —  
毎月発行の会報誌

## 花粉症対策

インストラクター

松井 厚輔



2月になると少しずつ花粉で鼻がむずむずとしてきますよね。

一年で一番つらい季節です。実はスギ花粉症の人が約3000万人、国民の4分の1と言われています。さらに年々増える傾向にあります。多くの方がこの季節は憂鬱に感じているのではないのでしょうか。

### 花粉症が増えてきたのは…

最近では、交通手段が発達し、通常の歩行はもちろん、坂道や階段昇降の機会が日常生活から激減しました。カラダを動かさなくなると、熱を生み出す役割の筋肉が衰え、低体温を招きます。免疫細胞は体温が37度のときに活性化するので、体温が低いということは、それだけ免疫系のトラブルを引き起こしやすくなってしまいます。

実は、運動をする事でも花粉症の対策ができます。外出が減ったりする時期でもありますので、運動不足になるケースが多いです。そういった事に繋がらないように、軽い運動を心掛けていきましょう。

### 運動がもたらす効果

#### ①代謝アップ

筋肉が増強され、基礎代謝が高まります。代謝がアップすると、余分な水分が排出され、鼻水やのぼせなど、花粉症の不快な症状が軽減されます。

#### ②カラダが温まる

少し息が上がるくらいの運動を続けると、カラダがポカポカ温まってきます。体温が上がると免疫力が高まり、花粉症の緩和に効果があります。

#### ③ストレス解消

運動をすると、脳内に精神を安定させるホルモン(セロトニン)が分泌され、ストレスの軽減に効果があります。

#### ④快眠効果

適度な運動は、カラダを疲れさせ、快眠を誘います。夜10時から12時くらいまでには就寝し、朝日を浴びて早く起きる習慣をつけることで、成長ホルモンが出て免疫力が向上します。

屋外での運動は万全な花粉対策をしなければいけませんが、屋内でできるストレッチやヨガ、ジムでの運動などはおすすめです。体が温まるような適度な運動を心がけましょう。

### オススメエクササイズ

#### スクワット(下半身の強化)

①肩幅広めで、指先を外へ向け立ちます。(ハノ字)

②両手を前に伸ばし、息を吸いながら膝を曲げていきます。

※この時に膝が前に出ないように注意!

③太ももと床が平行になる位置まで下げていきます。



この運動を10回繰り返しましょう。

週2〜3回、間隔をあけて行うのがベストです。

花粉症対策は、運動、栄養、休養の3つがポイントです。一つでも欠けていると症状はきつくなりますので、日頃からストレスをため込まないようにし、ビタミンなど多く栄養を摂り、適度な運動をする様に心がけていきましょう。

## 2月のイベント

### 長距離通信記録会・ジュニアスイミングスクール記録会

2月11日(土)ピノスのプールで開催 日頃の練習の成果を発揮できる場となります!!



実施時間など  
詳細は、チラシを  
ご覧ください。