



本格的な
夏

JTRC 緊急提言
第 2 弾
熱中症予防

監修: 信州大学大学院医学系研究科
スポーツ医科学分野
発行: 熟年体育大学リサーチセンター
TEL 0263-24-3386

夏がすぐそこまで来ています!

暑さに強い身体を作ろう!

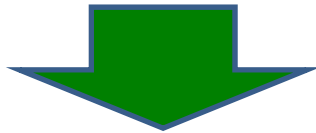
みなさん! お元気ですか? ところで真夏に向け熱中症対策は万全でしょうか?
「**インターバル速歩と牛乳***」が、血液量を増加させ、暑さに負けない身体を作ります。今月、松本市熟年体育大学いきいき健康ひろばの会員さんに協力していただき、緊急実証実験を行いました。

※タンパク質と糖質の含まれる食材

インターバル速歩のすぐあとに、
「牛乳」を飲んで頑張った
いきいき会員の Oさん

インターバル速歩のみで頑張った
いきいき会員の Yさん

☆10日間の速歩トレーニング後☆



血液量が、295ml 増加し、汗が非常にかけるようになった。

血液量が、90ml 増加したが、汗のかき方があまり改善しなかった。

詳しい内容は、**7月4日(月)**

ぜひ、ご覧ください!

**NHKクローズアップ現代(午後7時半~)で、
放送されます。**

楽しく歩いて、おしく飲んで、暑い夏を乗りこえよう!

また、7月13日(水)午後8時からNHK「ためしてガッテン!」でも紹介される予定です。