

ストレスが与える影響

よく皆さんも聞く言葉でもある「ストレス」。ストレスとはいったい何なのか、またこのストレスは私たちにどのような影響を与えるのか？これでストレスの正体を知り、ストレスとうまく付き合う方法を解説していききたいと思います。

まずストレスとは？様々な環境の影響で肉体的、精神的に負担となる刺激や状況のことをいいます。ストレスは大きく2つに分類され外的な環境要因と内的な環境要因に分類されます。外的な環境要因は気候、騒音、仕事、人間関係などが当てはまり、内的な環境要因は運動不足、過剰運動、睡眠不足、月経などが当てはまります。ストレスは誰しもが受けるもので避けられません。ではどうすればよいのか？様々なストレスを受けたあとの対応の仕方が非常に重要となってきます。（今回はストレスの対処法です）

ランナーのための食事

これからはマラソン大会が多くなる時期で皆さんの中にも参加される方がいらつしやるのではないのでしょうか？そこで今回はランナーやアスリート必見の食事法「グリコーゲンローディング」をご紹介します。「グリコーゲンローディング」とは、長時間続く競技に適したもので、長時間パフォーマンスを維持させるには十分なグリコーゲン量が必要です。グリコーゲンが不足した状態で競技を始めるとエネルギーが枯渇しパフォーマンスが下がってしまうのです。しかしこの「グリコーゲンローディング」をおこなうことで筋や肝臓にグリコーゲンを蓄えることができます。よってエネルギーを体に蓄え、持久力を向上させることが可能なのです。今回は具体的な食事摂取法をご案内します。

ボールで
かんたん

足裏セルフケア



- ① 足裏にボールを当て、やや体重を乗せます。
- ② かかとから指の付け根まで大きく転がします。

※ボールはテニスボールやゴルフボールなどで行えます。

今回は走る上で重要なストレッチ、トレーニングをご紹介します。何をしてもまずはケガをさげたいところ。ランナーに多いケガは膝のケガ（腸脛靭帯炎）や足裏のケガ（足底筋膜炎）が多く見られます。どちらも使いすぎによるケガが多くケアを怠っている傾向にあるようです。ケガをしてしまつては満足に走ることもできません。今日はケガを予防するある道具を使ったセルフケアをご紹介します。



ランナーのためのトレーニング

PBMホームページ



PBM楽Lifeではあなたの身体に関する疑問を募集しています。

ご採用された方にはPBMから素敵な特典をプレゼントさせていただきます。

ご住所・氏名・ご連絡先を明記の上、郵送またはメールにて受け付けております。

815-0075 福岡市南区長丘1-17-15 Personal Body Management株式会社

メール info@pbm555.com

お問い合わせ 092-555-8429

