

運動後、してはいけない7つの行動



スポーツは健康に良いとよく言われていますが、運動後に間違えた行動をすると、かえって体にダメージを与えてしまうことがあります。今回は運動後のNG行動についてです。



1	熱いお風呂に入る	5	おにぎりを食べない
2	ぬるいお風呂で半身浴	6	脱毛
3	水分をとらない	7	何もしない
4	キンキンに冷えたビールを飲む		



運動後は呼吸数や心拍数の上昇、水分が失われている状態だ。たり、体の疲労感などがありますね。その他にも、血行が良くなる、汗をかきやすい状態になるなど良い効果も。ただ、このような状態になるため、先程上げた【7つのNG行動】をすると、心臓にかかる負担が増え、心臓が弱い人、血圧の高い人は特に危険です。また痙攣や脱水、お肌のトラブルなどを引き起こしてしまいます。キンキンに冷えたビールはスポーツの後は最高においしいと感じますが、脱水症状の原因にもなりますのでやめましょう。モリモリの筋肉を獲得したい人は、グッと我慢して、キンキンに冷えたプロテインの喉越しを楽しみましょう。そして疲労回復には「GI値」が高い、最強のアスリート・フード「おにぎり」を摂取することを、お勧めします。また、激しい運動で緊張状態にある筋肉をゆっくりほぐすと疲労回復効果を高めることができます。ぐーと身体を伸ばすようなストレッチを10~15分程度しましょう。

お得意小青幸反 Honda Cカード 2020年12月にリニューアルしました。

お得意ポイント1. ホンダキャッシュポイントが貯まる
Honda Cars、指定ガソリンスタンドでの利用で2%貯まる!
↳ 出光昭和シェル、エネオスに限ります。

たとえば... お車購入時、40万円のお支払いで8,000ポイント獲得!
車検代10万円のお支払いで2,000ポイント獲得!



お得意ポイント2. ポイントを使うと...
現金に交換できる! 楽天Edyに交換できる! Hondaオリジナルグッズに交換出来る!
※車両購入時、車検、12か月点検実施時の申請で1ポイント=1円をポイント還元出来ます。

お得意ポイント3. さまざまな付帯サービス
年会費無料のETCカードや国内外20万ヶ所以上の施設が特別優待価格で利用出来ます。

お得意ポイント4. ボーナスポイント
年間ご利用額40万円以上(税込)でボーナスポイント1,650ポイント進呈!
一般カードは、初年度年会費無料、2年目以降1,650円になりますので、年間40万円以上使えば、年会費は実質無料です。

お得意なポイントがたくさん! Honda Cカード。入会がまだの方はぜひご検討くださいませ。

梅雨の季節を安全快適に過ごすために

雨の日が多いこの季節。事故は晴れの日の約5倍にもなります。

主な原因は、【スリップ事故】



いつものようにスピードを出すとカーブで横滑りしたり水たまりなどでハイドロプレーニング現象を起します。

【視界不良による事故】

日中でも自然光が少なく雨粒でガラスが見えづらいため、周囲の状況を把握しにくくなります。

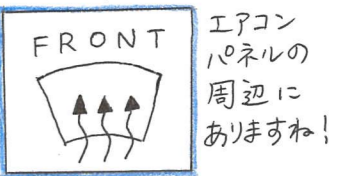
雨の日は、具体的にどんなことに気をつけたらよいのか...

いつもよりスピードを落とし、落ち着いた運転を心がけましょう。

スリップ事故は時速60km以上で起こりやすくなります。雨の日は、渋滞しがちです。車間距離は十分すぎるほど空けましょう。万が一横滑り等の危険を感じたら、できるだけハンドルを動かさずアクセルから足を離し、エンジンブレーキで自然に減速しましょう。

車線変更などは余裕を持ってウinkerを早めに出しましょう。

ワイパーを早めに作動させ、ドアミラーやバックミラーで十分な確認を行います。バック時は窓を開けたり、歩行者の動きを早め確認を。曇り除去のためにデフロスターを活用してフロントガラスの曇りを取り除きましょう。



薄暗い日は昼間でもライトを点灯させましょう。

歩行者も雨の日は傘を差す為、なかなか車に注意が向きません。右折時の横断歩道や夜間の運転時歩行者を早め確認し、層の注意が必要です。

事故未然に防ぐためには「定期点検を行う」ことがより大切です。なぜなら...

- ・タイヤが摩耗した状態で走行を続けるとスリップしやすくなります。
- ・ワイパーゴムが硬くなると硬い水滴がきれいにとれません。
- ・フロントガラスに油膜がついていると視界が悪くなります。
- ・車内側のガラス面が汚れていると湿度や曇りやすくなります。

ホンダ山陰中央ではお車に最適な状態で乗っていただけるように様々な純正品を消耗品に切り替えています。

また、安心点検・12ヶ月点検・車検がお得なパック料金になった

<点検パック>のご加入を是非おすすめします!

記事担当: 河北店 桜ヶ丘店・本社
編集担当: 本社