



中央体育館だより

2023.5



新緑の季節になりました。5月に入ると、気温が高くなる日が少しずつ増えてきます。適度に休憩と水分をとりながら、熱中症には十分気を付けて運動するようにしましょう。

腰痛や肩こりにも効果的！健康は、『良い姿勢』から！

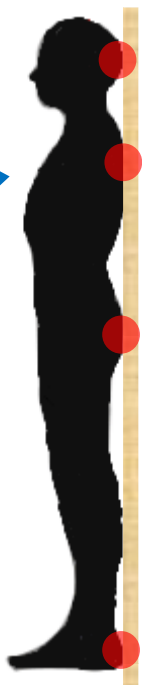
日ごろから、腰痛や肩こりなどに悩まされている方は多いのではないのでしょうか。座っている時間が長い、同じ姿勢でいることが多いなどにより、筋疲労が起こったり体にゆがみが生じたりして、痛みを感じてしまう場合があります。

「正しい姿勢」を身につけることで、身体の負担を軽減していきましょう。

両足のかかとを壁につけて立ち、

- ・頭
- ・肩
- ・お尻
- ・かかと

が壁にくっついているか確認してみましょう。



また、腰と壁の間に、手のひら1枚分が入るくらいの隙間があることが理想です。

どこかが離れてしまう場合は、姿勢が悪くなっている可能性があります。

まずは、「正しい姿勢」を意識してみることから始めましょう♪

良い姿勢を身につけるためのオススメの運動

① ストレッチポール®を活用する



ストレッチポール®を活用すると、脊柱・骨盤のアライメントを整える、関節可動域が拡大するなどの効果が期待できます。

※痛みがある方は、必ずかかりつけ医にご相談ください。

② タオル体操



タオルを使うと、関節の可動域が広がりやすくなります。

③ 体幹トレーニング



体幹のインナーマッスルを鍛えると、正しい姿勢を維持しやすくなります。

※ストレッチポール®は中央体育館のトレーニング室に常設しています。

5月からも、熱中症にご注意ください！

熱中症は、夏に起こるものと思われているかもしれませんが、実は5月頃から発生のリスクが高まります。また、発生のリスクがあるのは屋外だけではありません。室内でも気温の上昇に加え湿度も高い環境の場合は、十分気を付けましょう。

のどの渇きを感じる前に



熱中症予防の水分補給として、日本スポーツ協会では0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだ飲料を推奨しています。たくさん汗をかくときは、水分と一緒に塩分(ナトリウム)も一緒に摂取するようにしましょう。

服装は、軽装で



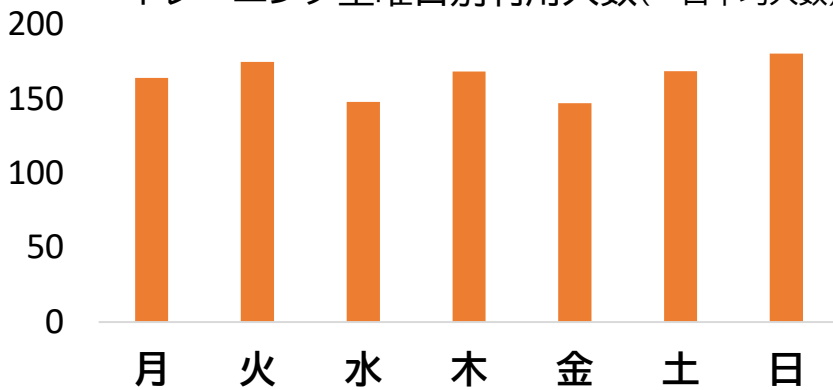
マスクは3/13以降、個人の判断が基本となりました。特に気温や湿度が高い日は、マスクを外して運動することをおすすめします。

こまめな水分補給を

吸湿性や通気性の良いものを

トレーニング室の曜日別利用人数を調査しました

トレーニング室曜日別利用人数(一日平均人数)



令和5年3月からトレーニング室の人数制限が撤廃され、混雑することが増えています。

そこで、令和5年4月の曜日別利用人数を調査しました。

ご利用の際に、ぜひご活用ください。

～家の中でも体を動かそう～ ストレッチ体操でリフレッシュ

デスクワークなど長時間同じ姿勢でいることが多い方は、時々ストレッチ体操をして、身体をほぐしてあげましょう♪



手首をもって、斜め上に少し引っ張るようにして、身体の側面を伸ばす。

浅く長く息を吐きながら行いましょう。



10～20秒程度行うようにしましょう

胸の前で大きなボールを抱え込むように手を組み、背中を丸めます。目線はおへそを見るようにしてみましよう。

※痛みがある場合はすぐに運動を中止し、かかりつけ医にご相談ください。

中央体育館 5月の休館日 5月15日(月)

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



Facebook



Instagram



Twitter