



中央体育館だより



2025.6

6月は梅雨の時期になります。湿度が高くなり本格的な夏の始動。夏至（2025年は6/21）は一年で一番陽の長い日であり、この日を境に冬至（2025年は12/22）に向けて、少しずつ陽が短くなっていきます。この時期は特に熱中症、食中毒、気象病などに対する注意が必要です。

今月気をつけるポイントは以下のとおりです。

梅雨時期に気をつけるポイント♪

梅雨バテ



不調をきたしやすい時期となるため、なるべくリラックスして過ごしましょう♪

食中毒



湿度や気温が上がり、6月は食中毒が一年で最も多発する月です。衛生面・消毒などに気を付けましょう

熱中症



この時期から、意外に室内で熱中症になる方が多くなります。我慢せず、エアコンを入れて快適に過ごす工夫をしましょう

気象病

（正式名：気象関連性疼痛）



気象病とは、気圧、湿度、気温などの気象の変化によって引き起こされる体調不良の総称です。頭痛、めまい、倦怠感、関節痛など、さまざまな症状がみられます。症状によって、早めに診察を受けるなど、ストレス軽減し、リラックスできるようにしましょう。

ストレッチ♪

TIPS



ふくらはぎ
「第2の心臓」

- ・血行促進・冷え性の改善
- ・基礎代謝アップ・痩せやすくなり
- ・脚が疲れにくくなる
- ・怪我をしにくくなる

今月は足(下半身)を意識したストレッチをご紹介します。座っていることが多くなると、血液の流れが滞ります。

ふくらはぎは「第2の心臓」でもあり、硬くなると下半身がむくみやすくなり、全身の血流が低下して疲れやすくなるなどの影響が出てきます。

カーフレイズ（ふくらはぎのストレッチ）

1. 脚を肩幅程度に開き、つま先に重心をかけながら立つ
2. 背筋が丸まらないように注意しながら、ゆっくりとかかとを上げる
3. ゆっくりと元の状態に戻る
4. 2～3を10～20回×3セット 繰り返す（1日）

※壁や手すりなど、手でつかまるところを持って、安全第一で、無理のない範囲で行いましょう。（回数にこだわらず、できる範囲内で）



カーフレイズのコツは、床にかかとがつく前に再度持ち上げることです。常にふくらはぎに負荷がかかっているのを意識しながらトレーニングしましょう。

人気のスポーツ教室のお知らせ♪

応募時期や方法等はQRコードで
HPにてご確認をお願いいたします。



スポーツ教室のご案内

体験! 夏休みげんきっずスクール



① 7/24 ② 7/31 ③ 8/7 (全3回)
時間: 15:30 ~ 16:30
参加料: 1,500円

定員: 10名
対象年齢: 小学1 ~ 2年生
申込: 6/15 (日) ~ 6/30 (月)

らくらくトレーニング

★大人気の1回完結型の教室

18歳以上の方を対象とする運動初心者の方でも安心して参加いただける内容です。



参加料: 500円

今月は4回実施予定で以下のとおりです。

① 6/3 (定員:10) ② 6/10 (定員:20)
③ 6/17 (定員:10) ④ 6/24 (定員:20)

★毎回電話にて随時募集
電話受付は各回、前週の金曜日
先着順にて受付 (定員になり次第受付終了)

たんぱく質の摂り方♪

梅雨の時期は体調を崩しやすいため、たんぱく質をしっかり摂ることが重要です。
たんぱく質は筋肉や免疫機能を維持するために欠かせない栄養素であり、
じめじめした気候で低下しやすい体力や免疫力をサポートします。
毎食1品はたんぱく質源を摂るように意識し、サプリメントなどを活用して
栄養バランスを整えることもとても効果的です。
参照: 厚生労働省・農林水産省、e-ヘルスネット (厚労省)



e-ヘルスネット

★免疫力を上げたり、カラダの冷え、
風邪をひいたら...

→ 卵・豆腐・白身魚でたんぱく質を摂りましょう♪

免疫力アップなど



(イラスト:たんぱく質イメージ図)

★骨を強くしたいのであれば、
たんぱく質も一緒に摂ると効果倍増です。

→ 朝食に...

たんぱく質+牛乳と一緒に摂ると
「たんぱく質」摂取のベストタイムとなります♪

朝食に...



(イメージ図:たんぱく質+牛乳)



厚労省・農林水産省:
食事バランスガイド

中央体育館

6月の休館日 6月16日(月)

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



体育館HP



個人利用の予定はこちら
旧Twitter



Instagram



Facebook