

福岡市民体育館だより

2025年

6月

号

梅雨の時期に差し掛かってきましたが、皆様お身体の調子はいかがですか？気温と湿度が高くなり、じめじめとした気候になってきますが、環境の変化に負けずに元気よく過ごしていきましょう！

..... じめじめとした梅雨時期で、体調不良にならないように



気圧の影響で、めまいにご注意

●めまいの症状

めまいは人によって様々に表現されますが、**自分がぐるぐる回っているような感じ、天井がぐるぐる回るような感じ**といった、**回転に関連した症状**として自覚されることがあります。他にも、**地面がふわふわ揺れている、船に乗っているようにふわふわする、乗り物酔いのように気持ち悪い**、などと表現されることもあります。

また、めまいに伴い、以下のような症状が現れることもあります。

- ・耳鳴り
- ・聴こえの低下
- ・吐き気や嘔吐
- ・頭痛



●めまいの原因

身体の平衡感覚や位置の認識は、脳や耳、循環器、首などが複雑に相互作用をしながら行われています。そのため、これら位置の認識に関わる部位のいずれかに異常がある場合にめまいが生じます。

●めまい改善トレーニング

・小脳のトレーニング

右手を前に伸ばし、親指を立てます。左手の人差し指は顎に当て、頭は動かさないようにします。その状態で伸ばした右手を左右に30度ずつ動かして、目は右手親指の爪を追いかけます。目を動かすことで小脳を鍛える方法です。目で追いきれない場合は動体視力が低下しており、小脳の機能の衰えが考えられます。

・三半規管（耳）のトレーニング

右手を前に伸ばし、親指を立てます。首を左右30度ずつ振りながら、右手の親指の爪から目を離さないようにします。このトレーニングで目が外れやすい場合は、その方の三半規管の機能が低下している可能性があります。



手順

1. 親指を立てた状態で腕を前に出します
2. 爪から目線を離さないようにしながら、頭を左右に20回振ります

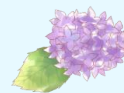


めまい改善で、
バランス感覚も
アップ！

紫陽花の彩りがきれいな季節な時期です

湿度が上がリ、気温の変化が大きい今の時期は、「気分がすぐれない・なんとなく身体がだるい」など体調が優れないことも、、、

紫陽花や雨の音での癒しの時期でもありますね。



市民体育館の花も元気よく咲いています！

★6月の個人利用日★

- 2日（月） 個人利用のお申し込み
- 4日（水） みは、公共施設案
- 17日（火） 内・予約システム
- 24日（火） （コミネット）を
- 25日（水） 利用ください。

※詳しくは管理事務所までお問い合わせください。

【6月の休館日】 16日（月）

頭脳クイズ ? ? ? ? ?

次の計算式のKにはいる数字は
なんでしょう？

T = 1 D = 1 F = 2 K = ?

答えは7月号で♪

〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2
TEL 641-9135 FAX 641-9139



HP



Instagram



X (旧Twitter)



FB