

中央体育館だより

2023.8

毎日、暑い日が続きますね。水分を補給する際は、一度にたくさんではなく、200ml程度の水分をこまめに摂取する方が好ましいです。水分と休憩をこまめにとりながら運動していきましょう♪

夏も運動不足にご注意を！！

今年の夏も危険な暑さが続いています。外に出て運動する機会が減ってしまうと、運動不足になり、筋力が低下してしまう恐れがあります。例えば、高齢者の場合、2週間の入院で下肢の筋肉が20%萎縮するとも言われております。筋力低下を防ぐためにも、できるだけ運動を継続していきましょう。

こんな方は、もしかしたら筋力が低下し始めているかも!?

例)



片脚立ちで靴下がはけない



家の中でつまずいたり、すべったりする



階段をあがるのに、手すりが必要

こちらは、「ロコモティブシンドローム」のチェック項目の一部です。ひとつでも当てはまるものがあれば、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインかもしれません。

参考:日本整形外科学会「ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト」

下半身の筋力向上に効果的な運動は？

立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態を「ロコモティブシンドローム」（通称「ロコモ」）と言います。ロコモになると、将来介護が必要になるリスクが高まります。今のうちからトレーニングを継続し、ロコモを予防していきましょう！

① 片足立ち



- ・膝が直角になるまであげる。
- ・イスや壁を持って行ってもOK。

30～40秒を3セット

② スクワット



- ・肩幅程度に両脚を開く(足先は正面)。
- ・膝が90度程度になるまで腰を落とす。
- ※つま先が膝より前に出ないようにする。

10回を3セット

③ つま先立ち



ゆっくりかかとを上げ下げする

10回を3セット

夏場の運動中の水分補給 3つのポイント！

人間の体の約60%は水分で構成されています。水分が不足すると熱中症や脱水症状の他、脳梗塞や心筋梗塞などの、さまざまな健康障害リスクが高まります。

特に夏場は体温が上昇し、水分が失われやすいため、次の3つのポイントに気をつけながら、水分を補給するようにしましょう。

① のどが渇く前に、こまめに飲む。

② 食塩や糖質を含んだものが効果的。

③ 水温5～15℃のものが好ましい。



①一度にたくさんの量を摂取するよりも、**15～30分に一度**、汗の量やのどの渇きに応じて**200～250mL程度**を目安にこまめに水分を補給するようにしましょう。

②飲料の中身としては、**0.1～0.2%程度の食塩と糖質を含んだもの**が効果的。スポーツドリンクなどがオススメです。糖分が多いものは高カロリーに注意が必要です。

③水温は「体への吸収性」「飲みやすさ」「胃腸への負担」の3点から、**5℃～15℃が好ましい**と言われています。

参考：スポーツ庁「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

お盆も、通常開館しています♪

8月の休館日は、

8月21日（月）

のみです。

それ以外の日は、通常どおり開館しています。ご利用をお待ちしております♪

～夜寝る前に 疲労回復ストレッチ～

一日の疲れを翌日に残さないためにも、寝る前にストレッチをしてみましょう。

① 太もも裏のばし



片足の裏にタオルを引っ掛けて、足を真上に上げる。

脚はできるだけまっすぐ伸ばす。

② 股関節ゆるめ



両膝を立てて、仰向けに寝る。両手は、楽なところに広げる。

両膝をそろえたまま小さく揺らす。（体の幅分くらい）

※痛みがある場合は、お早めにかかりつけ医にご相談ください。

中央体育館 **8月の休館日** **8月21日(月)**

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



Facebook



Instagram



旧Twitter