

中央体育館だより

2023.7

ついに夏がやってまいりました。熱中症には十分気をつける必要がありますが、冷房の効きすぎたお部屋でじっとしすぎるのも良くないので、やはり適度に運動していくことが健康には大切です♪

夏のカラダの不調は、もしかして冷房病が原因!?

暑い時期、熱中症の予防には冷房が欠かせませんが、毎日涼しいところで過ごしていると、なんだか体調が優れない、なんていうことがあります。

実はその不調は冷房病が原因かもしれません。

冷房病とは、正式な医学用語ではなく、冷房で体を冷やすことで起こるさまざまな症状の総称です。主な症状には以下のようなものがあります。

- ・体がだるい
- ・疲れがとれない
- ・頭痛やめまいがする
- ・手足が冷える
- ・眠りが浅い
- ・食欲不振
- ・肩こりや腰痛、膝痛 など



主な原因としては、冷房がよく効いた室内に長時間滞在したり、暑い場所と涼しい場所を頻繁に行き来したりすることで、**自律神経のバランスが崩れ、さまざまな不調が起こる**と言われています。

体を冷やさないことや
温度差を小さくすることが
ポイントです!

自律神経を整える運動は?

軽い運動をすることで、血流を良くしたり適度な疲れを感じます。また、交感神経と副交感神経のバランスを調節する機能も向上するため、日頃から適度に運動するよう心がけましょう♪

① ウォーキング



自律神経を整えるには、
負荷の大きすぎない
ウォーキングがオススメ♪

② ヨガやストレッチ



ヨガやストレッチは、副交感神経活動を優位に変化させ、リラクゼーション効果があります

③ タオル体操



タオル体操も、ゆっくり深く呼吸しながら行えるため、オススメ♪

中央体育館のスポーツ教室のご案内♪

夏以降、中央体育館主催のスポーツ教室を続々開催する予定です♪教室の詳細は当館の公式ホームページや市政だよりでご確認ください。

オンラインヨガ

7/12～8/23
毎週 水 曜日
13:30～14:30



料金：3,600円

オンラインピラティス

8/25～9/29
毎週 金 曜日
9:30～10:30



料金：3,600円

らくらくトレーニング

毎月 第2・第4 土 曜日
15:30～16:30

1回完結型の健康教室です



料金：400円/回

世界水泳福岡大会 ついに開幕！！



当館にもマスコットキャラのシーライとシャーニーがやってきました♪

令和5年7月14日から、ついに世界水泳福岡大会がスタートします！

なかなか見ることができない世界トップレベルの大会が福岡にやってくるということで、とても楽しみです！

7/14～30 (17日間) の
熱い戦いをお見逃しなく！

～朝起きるのがつらいときに～

朝起きた時、眠気やだるさがあるときには、ストレッチをしてみましょう。

① 背伸び



かかとを前に押し出すようにして
伸びましょう。

② 足首まわし



足指をスネに近づけるように
回してみましょう。

手と足で握手するように足指
の間に手指を入れる。
足首を大きく10回まわす。
反対にも10回まわす。

反対の足も
同じように行う

※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 7月の休館日 7月18日(火)

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



Facebook



Instagram



Twitter