



“梅雨だる”を解消しよう

梅雨は蒸し暑く、なんとなく体調が優れない、気分がはっきりしない、などといった体調不良を自覚する人が少なくありません。梅雨の季節に生じるこのような症状を“梅雨だる”といったりします。梅雨だるの主な症状は、倦怠感、頭痛、肩こり、関節痛など、フィジカルな症状や、めまい、気分の落ち込み、イライラ感、などメンタルの症状もみられます。

梅雨だるの予防と解消法は、生活リズムを整えて自律神経のバランスをよくすること、3食バランスの良い食事を心がけること、ウォーキングやジョギングなどで適度に体を動かすことなどがあげられます。雨で外出できないときは室内でストレッチや筋トレを行うと良いでしょう。今回は自宅で簡単にできるストレッチを紹介します。

今月のエクササイズ

自宅で簡単！自律神経を整えるストレッチ

「キャット&カウ」

このポーズでは背中のコリをほぐし、上半身の血行を良くしていきます。ゆっくりとした呼吸に合わせて動くため、自律神経のバランスを整える効果があります。



ストレッチのポイント

- ・伸ばしている部位を意識
- ・正しいフォームを維持
- ・呼吸を止めない

1. 四つん這いになる
2. 息を吸いながら肩甲骨をよせ、顔を上げることを意識しながら反る
3. ゆっくりと息を吐きながらおへそを見るように背筋を丸めていく
4. 丸まった状態を3秒キープ
5. ゆっくりと息を吸いながら1に戻る

スポーツ教室募集のお知らせ

「体験！夏休みげんきっずスクール」

小学1～2年生を対象に、夏休み期間に“げんきっずスクール”を体験できる教室。げんきっずスクールは、コーディネーショントレーニングなどを取り入れ、身体の使い方や仲間づくりの大切さを学ぶ教室です。

- ◆実施期間 7/23(木)・7/30(木)・8/6(木) 全3回
- ◆時間 15:30～16:30
- ◆料金 1,500円
- ◆定員 12名
- ◆対象 小学1～2年生
- ◆場所 武道室
- ◆講師 中央体育館トレーナー
- ◆募集期間 6/15(月)～6/30(火)



梅雨クイズ

【Q1】

6月といえば「梅雨(つゆ)」ですが、なぜ漢字で「梅雨」と書くようになったのでしょうか？

1. 梅が熟す時期だから
2. 普段の2倍以上雨が降る倍雨(ばいう)から梅雨になった
3. 詳しいことはわかっていない

答えは…

1. 梅が熟す時期だから

梅が熟す頃に降る恵の雨であることから「梅雨」と表記されるようになったと言われているそうです。(諸説あります)



【Q2】

カタツムリは藻や野菜、キノコなどを食べますが、他にも意外なものを食べます。それは一体なんでしょう？

1. ザリガニ
2. コンクリート
3. 泥

答えは…

2. コンクリート

カタツムリの殻を維持・形成するためには炭酸カルシウムを摂取する必要があります。雨にさらされたコンクリートからは炭酸カルシウムが染みだしてくるため、カタツムリはこれを摂取していると言われています。



中央体育館 6月の休館日 15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



x



Instagram



Facebook