

ごあいさつ

梅雨入り間近となりました。

あつという間に春が過ぎ梅雨の時期になりましたね。皆さん、これからやってくる夏に備えてしっかりと体力づくりをしていきましょう！こまめな水分補給もお忘れなく！さて、今月のつながる通信は「熱中症の症状と初期サインについて」や「わじろ地域大学について」など盛りだくさんの内容となっています！ぜひ、最後までご覧ください。

休館日 6/29(月)
6/30(火)
7/1(水)
測定会

トピックス 1

熱中症の症状と初期サイン

熱中症は進行具合によって症状が変化しますが、初期段階で気づき適切に対処すれば重症化を防ぐことが出来ます。今回は、早期に気付きたい「初期サイン」と見逃してはいけない主な「症状」を紹介します。

◎初期サイン① 「めまいや立ちくらみ」

初期サインとして最も多い「めまい」や「立ちくらみ」。これは体温調節のため血流が皮膚に集中し脳への血流が一時的に不足することで起こります。

◎初期サイン② 「筋肉のけいれん」

筋肉のけいれんは、体内の水分や塩分が不足したサインです。

【進行した場合の症状】

熱中症が進行すると、「頭痛」「吐き気」「倦怠感」「意識がぼんやり」といった症状が現れます。中等度熱中症とされ、速やかな医療機関の受診が必要な段階です。

※初期段階では本人が異変に気づいていないことも多いため周囲が早期に異変に気づいて声掛けをすることも大切です。



トピックス 2

わじろ地域大学2026

今年も「わじろ地域大学」が開講されます！

わじろ地域大学とは、地域の方が講師になり、昔から受け継がれる伝統や、最新技術までを親子で学べる全4回の講座です。今回は、和臼干潟観察&映える写真の撮り方や、ヒップホップダンス、意外と知らないお金の話、ロボット操作体験など、和臼ならではの多彩なプログラムを企画しています。

わじろ地域大学2026 詳細

- ①干潟観察を写真で残そう！ 7/26(日)
会場：和臼公民館～和臼干潟
 - ②HIPHOPダンスをしよう！ 8/2(日)
会場：コミセンわじろ5階多目的ホールor銀行
 - ③お金の大切さを学ぼう！ 8/9(日)
会場：コミセンわじろ2階会議室
 - ④ロボットを動かそう！ 8/23(日)
会場：福岡工業大学モノづくりセンター
- 【時間】①②③10:00～12:00 ④10:00～13:00
【参加費】無料
【お問合せ】☎092-608-8480(2階受付まで)

月刊タイムズ

皆さん、福岡マラソン2026の抽選申し込みはしましたか？今年のコミセンスタッフはこの5名が申し込みました！私は昨年落選してしまい残念でしたが、「今年こそ当選して絶対出場する！」と気合を入れて登録しました。福岡マラソンは博多湾沿いの絶景コースを走る大人気の大会で、毎年多くのランナーが挑戦しています。当落通知は6月30日(火)です。結果が楽しみです！

福岡マラソンへエントリー



健康豆知識

トレーニング前後の食事

皆さん、トレーニング前後の食事を気にしたことはありませんか？トレーニング効果を最大限に引き出すには、運動だけではなく栄養摂取のタイミングと内容が重要になります。今回はトレーニング前後の効果的な食事とタイミングを紹介します。

◎トレーニング前

- 運動前は、主に筋グリコーゲン(エネルギー源)を確保することが目的です。エネルギーが不足した状態ではパフォーマンスが低下し、筋タンパク質の分解(カタボリック)が進みやすくなります。
- 炭水化物(おにぎり、パン、バナナ、パスタなど)を中心に摂取しましょう。
- トレーニングの2～3時間前が目安。

◎トレーニング後

- 運動後は、損傷した筋肉の修復とエネルギー回復が目的です。
- タンパク質+炭水化物をセットで摂取しましょう。
- トレーニングの30～60分以内が効果的
- このタイミングは筋タンパク質合成が高まり、効率よく筋肥大・回復を促します。



レッツ！ チャレンジ！

スパイダーマンプッシュアップチャレンジ

スパイダーマンプッシュアップは、胸や腕だけでなく腹筋や体幹も同時に鍛えることができます。バランス力や身体の安定性を高めたい人に効果的です。



1 腕立て伏せの姿勢から身体を下しながら片膝を同じ側の肘へ近づける。



2 身体を押し上げながら脚を戻し、左右交互に繰り返す。

ポイント！
・腰を反らない！
・お尻が上がりすぎない！

