

過去のつながる通信は、こちらのQRコードからダウンロードできます



つながる通信ページ▶

GWも終わり6月、梅雨の時期ですね。

今年のGWは楽しすぎて体重が増えてしまった。薄手の季節になっているので体のラインが気になってきた、そんなあなた！まだ夏本番まで時間はあります。

雨が続き、じめじめとした気候が続きますが、水分補給をこまめにしっかり摂って運動に励みませんか？

今月のつながる通信は、先月行われたGOGOスポーツや熱中症を予防する指標について、指導員のコラムは今月もためになるものばかりの内容になっています。

スポーツ指導員一同

6月の休館日

25(月)

基本は毎月、最終月曜日です。
(祝日の場合は翌日です)

6月の測定会

26(火)・27(水)

基本は毎月、最終火曜・水曜です。
3階トレーニングルームで実施中。

Topics 1 こどもの日はコミセンでGOGOスポーツ

今年で2回目の開催となりましたGO!GO!スポーツ、当日は200名ほどの子ども達と親後さんが参加して下さい、大変盛り上がっていました。今年は「**コミキングを超える!**」というテーマで、コミセンのキング、コミキングの記録に挑戦するゲームを体験したら景品がゲット！記録を超えたらもっと豪華な景品がもらえました。

挑戦するゲームは三輪車に乗って障害物をよけて進んだり、ダンボールキャタピラーに入って進んだり、スポーツチックな内容となっていました。

来年は今年よりもっと楽しい内容を考えているので今年来れなかった人も参加お待ちしております！



Topics 2 暑さ指数とは??

熱中症を予防することを目的とされた指標です。単位は気温と同じ〇度と示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数は人体と外気との熱のやり取りに着目しており、人体に与える影響の大きい**①湿度②日射・輻射③気温**の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数が28度を超えると特に熱中症にかかりやすくなります。蒸し暑い日は特に要注意！**暑さ指数表は当館にも設置しているので確認してください。**こまめな水分補給と十分な休息を心がけ、熱中症予防に努めましょう。



オースミ博士の！「コレやるべし！」

肩の痛み・動作アップのエクササイズ

四十肩、五十肩などで腕を上げるのが辛い、上げると痛みがある方は多いのではないのでしょうか。腕の付け根の機能は回旋筋腱板という4つの筋肉が関与しています。その中でも「**棘上筋(きょくじょうきん)**」という筋肉に焦点を当てたエクササイズを紹介！

ポイント！

肘を曲げずに脚の付け根の横に手を当てて、そこから拳2〜3個分まで引っ張る。それ以上は必要ない。小さい負荷で20秒程度繰り返す。

A. チューブタイプ



ポイント

チューブは連続して20秒程度動かす

B. タオルタイプ



ポイント

タオルは5秒間キープを5〜8回程繰り返す

チューブはご自由に利用できます！

下川's Diary

今年も申込みました！



今年も福岡マラソンが11月11日(日)に開催されます！福岡マラソンも今年で5回目になります。エントリー締切日は先月でしたが、**みなさんはエントリーされましたか？**

今回は5回大会記念ということで、これまで連続して落選された方を対象に抽選を行う、連続落選者枠というものがあるそうです。

コミセンわじろの職員からも、私を含め数名エントリーしています。今年は誰が走るでしょうか。運命の抽選結果は6月29日(金)にわかります。結果がわかるまではドキドキですね！

これから暑くなっていきますが、私も徐々に走る距離を増やして、体を作っていくかなければと思っている今日この頃です。

西山タイムズ!

大事なのは体重のその先!



最近「定期的に運動をしているのに体重が増えた」、「体重が変わらない」などという声をよく耳にします。ご存知の方もいらっしゃると思いますが、**体重は脂肪量や筋肉量、水分量など様々な質量を含んでいる重さ**なので、体重が増えたからといって必ずしも脂肪が増えて太ったわけではありません。逆もしかりで、体重が減った！と喜んでいたら筋肉量や水分量が減っていただけだったり。その日水分を摂り過ぎていたら水分量が増えている、なんてことも。なので**体重の内訳を見て、何の質量が増えた、減ったのかを比べてみましょう。**どこを見たらいいかわからない時は指導員に聞いてください。

運動が習慣づいてきたら、次は体脂肪率や筋肉量を見て自分の身体を管理してみましょう！