

つながる通信

2018
7
July

スポーツ指導員がお届けするコミセンわじろ情報

夏を乗り切りましょう！

今年の梅雨はカラ梅雨で九州はあまり雨が降らなかったですね。なのに蒸し暑かったので体も心もだるさが残る先月でしたね。今年に入り半年が過ぎましたが、7月！夏本番です！本格的な夏に向けて暑さ対策日頃から出来ていますか？ただの倦怠感かと思っていたら熱中症だったなんてこともあるかもしれません。今月号は熱中症予防について、これを読めば暑い夏を乗り切れるかも...!な内容になっています。

スポーツ指導員一同

Topics 1 熱中症を予防しよう！

7月に入り本格的に暑くなってきていますが、熱中症予防できていますか？熱中症には頭痛、めまいや吐き気など軽度なものから死にいたる重度なものまで種類があり、梅雨明けなど気温が急に上昇した時、久しぶりに運動をした時などに発生しやすいです。気温が高くなり始めたら、暑さに慣れるまではいきなり負荷を上げて運動せずに徐々に体を慣らしていきましょう。また、汗は水分とともに塩分も失われる所以、水だけを飲むのではなく、塩分も含まれているスポーツドリンクを摂取することも予防に繋がります。

熱中症対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう！

Topics 2 公民館へ運動指導に行ってきました！

先月、コミセンわじろのスポーツ指導員2人が和白東公民館へ指導に行ってきました。公民館では毎月サロンが行われているのですが、今回は体操教室の指導を行いました。最初は頭と体を使ったレクリエーションを行い、後半は転倒予防目的で足腰を強くするトレーニングを行いました。40名弱の参加者で、みなさん楽しそうに、終わった後は気持ちよさそうにされていました。



U コミセンわじろ
WAJIRO Regional Community Center

〒811-0213 福岡市東区和白丘 1-22-27
【TEL】092-608-8480 【FAX】092-608-8485
【HP】http://wajiro.info/

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▶

7月の休館日
30(月)
基本は毎月、最終月曜日です。
(祝日の場合は翌日です)

7月の測定会
24(火)・25(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。

オスミ博士の！ 「コレやるべし！」

プリ尻必勝法 その①

ヒップアップに欠かせない「中殿筋」というお尻の筋肉を鍛えるエクササイズです。まずは負荷(チューブ)無しで行う事から始めて、チューブを使った負荷を加えていくとよい。細かく20回程度動かし、これを左右数セット実施しましょう。

ポイント！

腰を反らない事。股関節から動かすイメージを作り、つま先は立てておく。

※チューブはトレーニングルームに置いています。
ご希望の方は、スポーツ指導員までお声かけください。

下川's Diary
こんなことやっています！



毎月最終月曜日は休館日ですが、職員はこの休館日にいろんな研修などを行なっています。先日の休館日には、福工大前駅全体を通しての消防訓練がありました。これに、コミセンわじろの職員も参加しました。

2F給湯室から出火したと仮定して避難を行いました。利用者がいると想定して誘導したり、避難経路の確認をしたり、その他、消火器の使い方や、消火栓、ホースを用いての消防訓練なども行いました。いつどこで何が起こるかわからないため、緊急時に備えて対処できるように、休館日には訓練、研修を行なっています。

もし、コミセンわじろで緊急事態が起こった時は、慌てずに職員の指示に従ってくださいね。



西山タイムズ！
糖質編

糖質の必要性ご存知ですか？



三大栄養素を
考えて作った
お昼ごはん！

栄養には、体をつくるタンパク質、エネルギーになる炭水化物、脂質の三大栄養素があります。よく糖質制限ダイエットと聞きますが、名の通り炭水化物(糖質)を制限するダイエットです。痩せる理由の一つは、糖質を摂取することでインスリンという太りやすいホルモンが大量に分泌されます。タンパク質や脂質からはあまり分泌されない為、糖質を制限すると痩せていくのです。しかし、糖質は脳の主要なエネルギーになる為、不足しきると集中力が続かなかったり、イライラしたりと日常に支障をきたします。なので、まず制限するにしたら体の活動量、脳の働きが減る夜に制限するのがオススメ。

健康的に痩せる為にバランス良くしっかりと食べ、カロリーコントロールを心がけましょう。