

夏休み！熱中症にご用心！

いよいよ8月に入り、夏本番ですね。
毎日暑くて滝のような汗をかいていませんか？熱中症にかからないよう水分補給や休息が大切です。喉が渴いたと思う前に水分補給を行って下さい。
この時期は海、夏祭り、BBQなど素敵なイベントがたくさんありますが、楽しさのあまり暴飲暴食せず、運動もしっかり行って、楽しい夏を過ごして下さい。
コミセンはお盆休みも開いているので、体を動かashiにお越し下さい。

スポーツ指導員一同

8月の休館日

29

 (月)

基本は毎月、最終月曜日です。
(祝日の場合は翌日です)

8月の測定会

30

 (火)

31

 (水)

Topics 1 受付の田上瑞華です

はじめまして。7月から入りました田上(タノウエ)と申します。
高校の頃は柔道部だったのですが、その体力を活かして(?)今は庭仕事で汗を流しています。開館とともに体育館をめざして来られる利用者様方がいきいきとされていて、今日もがんばろう!という気持ちになります。

今年は蒸し暑さが続いていますね。年々暑さが堪える様になり、大量に作った「梅シロップ」を飲んで何とか夏を乗り切ろうと思っています。おすすめの夏バテ対策があれば教えて下さい。これからよろしくお願いします。



Topics 2 福岡マラソンに向けて・・・!

出場が決定したスタッフに3つの質問!

① 当選した時の気持ちは? ② 目標タイムは? ③ 完走の為にトレーニングメニューは?

① 走るどーっ\(^o^)/!!

② 前回より1秒でも早く走る!!

③ 自分の欠点が明確にわかったので
キネシオテープをきちんと貼り、
1. 体幹の強化
2. 前日はアルコールを飲まない

① 当選すると思っていたので、
驚きと完走できるのか不安でいっぱいでした。
福岡マラソンに向けて練習頑張ります!

② フルマラソン出場が初めてなので、正直想像がつかませんが、初出場ということとまだ若いという事で5時間以内を目指します!笑

③ まずは、長く走れるように速度を上げたり下げたりを繰り返して心肺機能を上げるトレーニングと足腰、体幹を強化するトレーニングをしています。

Let's try

あれこれ、かれこれ、やってみよう!
リバースリストカール

今月からダンベルトレーニングにトライしていきたいと思います!

- ① ベンチ台や椅子の上にダンベルを持って前腕をのせる。
- ② 手首の力だけで上下する。
- ③ きつくなるまで行う。(目安は20回×3セット)

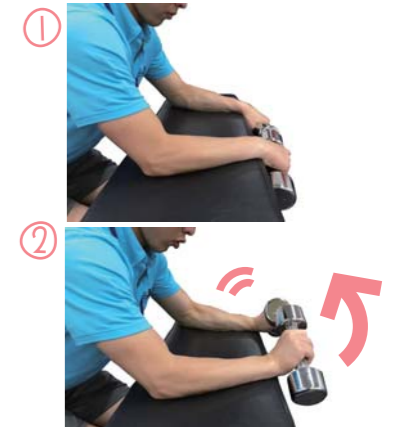
鍛え上げられる筋肉

前腕屈筋群 … 前腕が太くなる。手首が太くなる。

《ワンポイントアドバイス》

- 前腕を浮かせずに行う。
- 何回でも出来る回数に重りをセットした方が筋力アップにつながりますよ!!!

詳細は吹原まで!!



福岡マラソンへの道!

Way to
FUKUOKA MARATHON
書き手 西山 優里



トピック2でも紹介しておりますが、この度5月にエントリーした福岡マラソンに当選致しました。フルマラソン初出場なのでご緊張しています。走る練習はもう始めているのですが長距離があまり得意ではないので、少しずつ走って距離を伸ばしていけたらいいと思っています。先日、利用者の方々と一緒に雁の巣まで走りに行ってきました。日差しが照りつける中で走るのは熱中症の危険があると改めて感じたので、暑さが収まるまでは室内で走ったり、ランニングマシーンを使用しようと思います!まだまだ暑いですが、完走のため練習頑張るので、皆さん応援お願い致します!

教えて!オオスミ博士!

>>> 日焼けと栄養

日焼け対策に
必死のみなさんへ



日差しも強く、日も長くなり日焼け対策に必死ではないでしょうか。しかし、過剰な日焼け防止はあまりおススメしません!…が、はじめに紫外線対策として効果的な栄養素をご紹介します。ビタミンC、ビタミンEやビタミンA・リコピンなどが良いとされており、これらの栄養素は肌のダメージの修復や抗酸化作用があったりととても嬉しい言葉が並びますね!!ただし!日に当たらないことばかり意識してしまうと「ビタミンD」が不足して病気になるやすくなってしまいます。気だるさや骨の痛みを感じたことはありませんか? そうならない為に、日光浴(日焼け止めを塗らずに10~15分ほど日に当たる)をおススメします!