

トピックス 1

新人紹介 受付スタッフ

6月よりコミセンわじろで、働かせて頂く事になりました。津秋彩(つあきあや)です。山口県下関市出身で、夫の転勤に伴い福岡に引っ越してきました。映画鑑賞が趣味で、休日はゆっくり映画を楽しんでいます。人と接する事が好きで、前職は駅の係員をしていました。新しく来たばかりなので、利用者の皆さんとの交流を通じて、この地域のことを知っていかれたらと思っています。どうぞよろしくお祈りします！



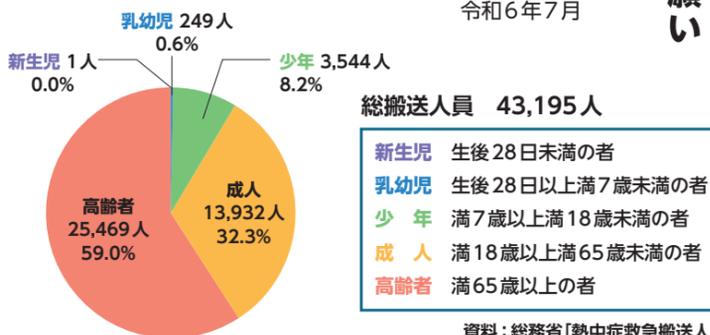
トピックス 2

熱中症予防のお願い

昨年7月の熱中症による救急搬送人員は、全国で43,195人に上り今までで2番目に多い記録となっています。その中でも65歳以上の方の搬送が59%を占めています。コミセンわじろも65歳以上の方が多く利用されています。高齢者の場合、加齢により体温調節機能の低下や持病の影響などで重症化するケースが多くあります。水分補給などの熱中症対策を怠らないようにしていきましょう。

熱中症による救急搬送人員 年齢区分別(構成比)

令和6年7月



レッツ！ チャレンジ！

ツープointプランクに

体幹を鍛えることで、バランス感覚や姿勢が良くなり、体が安定します。また、お尻の筋肉も鍛えられるので、ヒップアップ効果もあります。

ポイント！

指先から足まで一直線をキープする

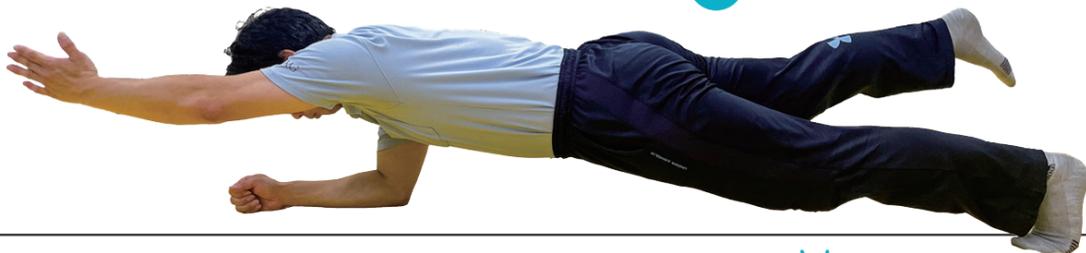
1 両肘を床につけ、両足を肩幅に開く

2 肘とつま先で体を支える



3 左手と右足を床から離して、10秒維持する

4 右手と左足も同様に行う



ごあいさつ

梅雨明けしました！

いよいよ夏本番となり、暑い日が続きます！水分補給をしっかりと行って楽しく安全に体を動かしていきましょう！さて、今月のつながる通信は、新人紹介や熱中症に関する予防対策など盛りだくさんの内容となっております。是非ご覧ください！

水分+塩分を補って熱中症対策！

トレーニングを行う時に「水分補給を心掛けましょう！」という呼びかけが多くあると思います。しかし汗をかいて失われるものは水分だけではなく塩分も多く含まれていて、汗1リットルに約2〜3gの塩分が排出されています。塩分は人体にとって非常に重要な栄養素で、体内水分バランスの維持や、神経・筋肉の働き、血液の循環などを促す役割を担っています。塩分が不足してしまうと脱水症状、筋肉のけいれん、低血圧など様々な体の不調を引き起こす可能性が高くなります。



今年の夏は、例年に比べて気温が高くなると予想されています。こまめに水分補給と塩分補給をして熱中症対策を行っていきましょう。
※塩分の摂りすぎも高血圧などに体に負担がかかってしまうのでバランスよく摂取を心掛けましょう。

福岡マラソン出走者決定！

今年の福岡マラソン抽選結果が発表されました。コミセンわじろでも、スポーツ指導員をはじめ、数名申し込んでいました。しかし、当選したのは、嶋田副館長のみ！やはり倍率が高いですね。今年、私たちは応援に力を入れていきます。当選した嶋田副館長に、福岡マラソンの目標を聞いてきました！



今年も福岡マラソンに出場します！

4時間台でのゴールを目標に日々のトレーニングを積み重ねます。今までの最高タイムが5時間40分台のため、厳しい目標かもしれませんが、みなさんの応援があれば、達成できると思います。2階事務所におりますので、見かけたら、お声がけください。今回新しいシューズで挑戦しようと思っておりますので、オスシメのシューズがあればぜひ教えてください！

当選された方は、スポーツ指導員までお声かけください。一緒にトレーニングしましょう！



月刊タイムズ

健康豆知識

休館日

7/28(月)

測定会

7/29(火)

7/30(水)