

ごあいさつ

5月12日より福岡県に発令されていた緊急事態宣言が延長され、コミセンわじろの臨時閉館も、6月20日まで延長となります。開館を楽しみにしていた皆さまには、ご迷惑をおかけしております。早く開館し、皆さまにお会いできるのを楽しみにしております！さて、今月のつながる通信も「新人紹介」や「指導員のコラム」など、とても充実した内容になっています。どうぞご覧ください！

引き続き臨時閉館となります

6/20まで臨時閉館

6/28(月)

休館日

測定会は、現在「休止中」です。再開までしばらくお待ちください。

測定会

トピックス

1

新人紹介 梅谷萌

初めまして！4月16日からここコミセンわじろで働くことになりました、梅谷萌(めぐみ)と申します。ギリギリ20代の29歳です！最近皆さんが元気に体育館やトレーニングジムに通われる姿に触発され、運動不足を解消すべく、ウォーキングをはじめました(笑)まだまだ始めたばかりですが、既に若干筋肉痛になっています・・・情けない。皆さんを見習ってわたしも運動頑張りますので、もし受付で見かけたら声を掛けてください！



トピックス

2

『暑さ指数』をご存知ですか？

『暑さ指数』とは、熱中症の予防対策としてアメリカで提案され、単位は気温と同じ(℃)で示されますが、実はその値は気温と異なるのです。

特に、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となっています。単純な最高気温だけでなく上記の①②③を含めた数値になるので、よりの確な熱中症予防対策ができます。『暑さ指数』を参考に熱中症予防

暑さ指数	
月	日
9:00	28℃ 警戒
12:00	32℃ 危険
15:00	30℃ 厳重警戒
18:00	25℃ 注意
21:00	21℃ ほぼ安全

※写真はイメージです

に努めましょう！
※輻射とは、物体から電磁波が四方八方に放出されることをいいます。

月刊タイムズ

温冷交代浴で気分リフレッシュ！

5月12日から自粛生活が始まり、なかなか運動ができずに疲労やストレスなどが溜まっていますか？そこで僕は、「温冷交代浴」というもので疲労回復し、気分をリフレッシュしています！温冷交代浴とは？簡単に言うと、温かいお風呂と冷たいお風呂に交互に入る方法で、温かいお風呂と冷たい水が交互に体に触れることで、血管が拡張と収縮を繰り返して、血管のポンプ作用が向上します。そして、全身への血流が良くなり、滞りがちな末梢の血流も改善することで体の中の疲労物質を除去するという効果が期待されます。是非「ご自宅」でお試しくたさい！



紹介！おススメ栄養

最適なスポーツドリンクとは？！



ボトルの成分を見てみよう！

早くももう6月ですね。気温が高くなり、熱中症の危険も高まりますが、どんな対策をしますか？今回は、熱中症対策の一つ！スポーツドリンクについて紹介します。スポーツドリンクには大きく分けて2種類に分類されます。アイソトニック飲料(糖質が含まれていて、吸収がゆっくり)とハイポトニック飲料(糖質が少なく、吸収が早い)があるのです。2つの区分を見分けるには、ボトルの成分表示を見て「エネルギー」「炭水化物」「ナトリウム」の成分がどれだけ含まれているのを見てください。これらがたいてい必要なのは、糖質が含まれているアイソトニック飲料を摂取しましょう。一方、ダイエット中でカロリーを抑えたい方は、ハイポトニック飲料でカロリーを抑えるのがおススメです。

レッツ！チャレンジ！

プランクにレッツチャレンジ！

今回は、自宅でも簡単にできる体幹トレーニングの一つ「プランク」を紹介いたします。体幹を強化して、疲れにくい身体づくりを目指しましょう！初級に慣れてきたら、上級にもチャレンジしてみてください！まずは、うつ伏せから肘を肩の真下にセットしてスタート！

ポイント！
呼吸を止めないように、フォームを大事に行いましょう！

1 初級

頭からかかとまで一直線をつくります。目線はまっすぐ！

お尻が上下しないように！
まずは30秒キープ！



2 上級

どちらか片方の足を少し浮かせましょう！

下腹に力を入れて10秒キープ！

