



～ 利用のおすすめ～

おかげさまで利用人数が増えてきています。(H22年5月号参照)

さらに多くの方にご利用いただけるよう
おすすめの日と時間帯を紹介します

ので、利用の際参考にしてください

トレーニング健康測定室、歩行訓練プールとも、混み合っていない時間帯は、

土曜・日曜、12時台・15時以降、

特に**夜間**です



利用がおすすめの曜日と時間帯
(平成22年4～5月の利用人数より)

【トレーニング健康測定室】

曜日 時間	火	水	木	金	土	日
9						
10						
11			😊		😊	😊
12		😊	😊	😊	😊	😊
13					😊	😊
14					😊	
15	😊	😊	😊	😊	😊	😊
16	😊	😊	😊	😊	😊	😊
17	😊	😊	😊	😊		
21	😊	😊	😊	😊		

【歩行訓練プール】

曜日 時間	火	水	木	金	土	日
9						
10						
11						😊
12			😊	😊	😊	😊
13		😊			😊	
14						
15	😊	😊	😊	😊	😊	😊
16	😊	😊	😊	😊	😊	😊
17	😊	😊	😊	😊		
21	😊	😊	😊	😊		

ミニレッスン実施中♪
19:30～(15分間)

1年間100回以上の トレーニング記録 掲示中！

健康づくりのポイントは
継続することです

平成21年度に100回以上(週2回以上)トレーニング健康測定室を利用された32名のトレーニング記録を、トレーニング健康測定室に掲示しています

体重・血圧の推移や運動回数・週あたりの運動時間をグラフで確認できます

InBody測定 **月間**のお知らせ

昨年までは6月に実施していましたが、今年は**9月**をInBody測定月間として、部位別の体脂肪量と筋力量を測定していきます

日々の体重測定、運動習慣や食習慣の見直し
月1回、体脂肪率を測定して効果を確認

年1回、健康診断のようにInBody測定で現状確認
正しく測って、自分の体を大切にしましょう



凜として・・・

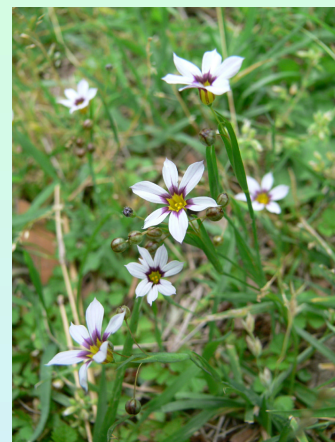
可愛らしいニワゼキショウ

風物は悉(ことごと)く夏姿に変わっていく6月に入った。暦の上では6日が二十四節気の芒種。穀物の種を播く時期。農家は田植えになど忙しくなる。11日は入梅。21日は夏至。この頃は梅雨の最中で日照時間は冬より短い。長期予報では平年と同様に曇や雨の日が多い。気温は低くなる時期もあるという。ゲリラ豪雨だけは願い下げだ。

日当たりのよい草原や河川敷、道端などでニワゼキショウの可愛らしい花が咲き乱れている。小さな花だが凛として美しい。この花は日差しを浴びて開花するが雨の日は咲かない。朝開いて夕には閉じて生涯を終える“一日花”。儚(はかな)い気もするが次々に咲き繁殖力は旺盛。熊本県人吉出身の俳人・上村占魚はこんな句を詠んでいる。

「濃き日ざし庭石菖(にわぜきしょう)咲き殖(ふや)す」。

ニワゼキショウはアヤメ科の北アメリカ原産。明治20年ごろの観賞用として輸入されたものが野生化した帰化植物。茎丈10～15センチ、花は淡紅色や白、白地に濃紫色の径1～1.5センチ、6弁。葉は2、3センチの線形、セキショウよく似ている。花が終われば小さな丸い果実をつける。花言葉は繁栄、豊富、豊かな感情。(坪)



写真は福岡市
市民の森油山で

●梅雨時の熱中症にご用心

梅雨時は蒸し暑く、汗はかいても体温は下がりにくい
ため、熱中症への注意が必要です。

そして、脱水により体温調節ができなくなると、のどの
乾き、食欲低下、眠気、脱力感、頭痛、呼吸数増大、
手足の引きつりなど熱中症の症状が現れ、重症の場
合、生命の危険につながることもあります。

●脱水症状があらわれる目安は？

運動後の体重減少は、主に体水分の喪失によるもの
です。体重の2%以上の水分が失われると、脱水症状
があらわれはじめます。

脱水症状の目安となる減水分量を知った上で、運動
前後で体重を確かめることが、予防につながります。

◆脱水症状になる減水分量の求め方

体重60kgの場合

$$60\text{kg} \times 0.02 (2\%) = 1.2 \text{ kg}$$

自分の体重

脱水症状になる減水分量

$$\boxed{\text{Kg}} \times 0.02 = \boxed{\text{Kg}}$$



●適切な水分補給で運動中の熱中症を防ぎましょう

ポイントをまとめたので、日常の運動にお役立て下さい。

◎水分補給のタイミングと量は？

- ・運動前、コップ一杯の水を飲む(200cc程度)
- ・運動中はのどの渇きを感じる前に
15~30分おきに、こまめに飲む
- ・運動後、減った体重分(≒減水分量)を補給する

◎どんな飲み物がよい？

1時間前後の運動 → 水、お茶

- ・飲んでも脂肪太りはしません、必要分飲みましょう
- ・カフェイン入りの飲料は利尿作用があるので、
緑茶等の摂りすぎに注意。麦茶は心配ありません

長時間・激しい運動 → スポーツドリンク

糖度2~3%がお勧めです
市販のものは糖度5%前後が多いので、
水などで薄めるといいでしょう



☆冷たい(2~15℃)飲み物の方が、
吸収が速く、上昇した体温も下がりやすい



ワンポイントアドバイス

~ウォーキング(上り坂、下り坂)~

上り坂、下り坂は平坦な道と違い、脚や腹筋、背筋など多くの筋力が必要に
なります。以下のポイントを抑え、膝痛や腰痛をおこさないよう、全身を上手に
使って歩きましょう

上り坂



ニコニコペース
で続けられる
歩幅・速度

下り坂



スラローム状に
下ると関節への
負担が軽減!

悪い下り方



- ①着地 かかとから足裏全体
- ②歩幅 小さく
- ③蹴り足 しっかり地面を押し

- かかとから足裏全体
- 小さく
- 膝を曲げ、やさしく押し

- つま先
- 大きく
- 膝を伸ばし、勢いをつける