

中央体育館だより 2024.9

まだまだ日中は暑い日が続いています。外出を控えたくになりますが、少しずつ身体を動かすことを意識して気温が下がった時間帯に少しずつ運動を再開していきましょう♪

暑気あたり(夏バテ)と解消法

暑気あたり(夏バテ)とは高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。
(主な症状は、疲れがとれない全身の倦怠感、食欲不振、よく眠れない、思考力低下など)
ひと昔前は、夏の暑さに負け、体力が落ち食欲不振になることを指していましたが、
最近では5月下旬～9月末まで暑い日が続き、室内外の温度差や、冷たい食べ物を摂りつづけることで、身体が順応できず、自律神経が乱れておこる体調不良全般を夏バテと称します。
9月も暑い日が続きますので、冷房の効いた涼しい部屋から外出したくなくなりますが、
涼しくなってから急に運動を開始するとケガや病気のリスクが上がりますので、暑い中でも少しずつ対策をしていきましょう！

運動



はじめやすいウォーキングから取り組みましょう。日中は暑いので、早朝や夜間の少しでも涼しい時間に1回15分からでも取り組むと効果的です。

入浴



夏はシャワーで済ませがちですが、湯船に浸かることも大切です。体は冷房で冷えきっていたりするので、ぬるめのお湯に10～30分くらい浸かると副交感神経が優位になってリラックスできます。

食事



冷たい物の食べ過ぎで胃腸が弱っていることもあります。温かい汁物で胃腸を助けたり、夏に不足しがちなビタミンが補給できる豚肉やうなぎなどで栄養補給をしましょう。

～家の中でも体を動かそう～

足腰強化トレーニング (ステップ運動)



階段やちょっとした段差を使って、ステップ運動を行ってみましょう！



- ①右足、②左足の順にのぼる。
③右足、④左足の順におりる。



- 10回続けたら、左足からのぼる。



- ①右足、②左足の順にのぼる。
③左足、④右足の順におりる。



- チャレンジ！

9月に募集を開始するスポーツ教室！

★ 申込み 9/15(日)～9/30(月)

ZUMBA

- ◆日時 10/30, 11/6, 11/13, 11/20
11/27, 12/4, 12/11, 12/18
- ◆曜日 各水曜日
19:30～20:30(全8回)
- ◆料金 5,600円
- ◆定員 30名
- ◆対象 18歳以上



ロコモ予防

- ◆日時 10/31, 11/7, 11/14, 11/21
11/28, 12/5, 12/12, 12/19
- ◆曜日 各木曜日
15:30～16:30(全8回)
- ◆料金 4,000円
- ◆定員 10名
- ◆対象 65歳以上



スポーツの日(10/14)イベント

中央体育館では10月14日(月・祝)に下記イベントを開催予定です。その他にも卓球の個人利用などを予定しています。

さかあがりチャレンジ

対象:小学1～2年生



体力測定会

対象:小学生以上



③スロージョギング

対象:小学生以上



募集:9月1日(日)～15日(日)

詳細は中央体育館ホームページでご確認ください。

パリパラリンピック

9/8は、当施設を利用している道下美里選手が女子マラソン(視覚障害T12)に出場されます。東京パラリンピックからの2連覇がかかる注目のレース、みんなで応援しましょう。



9月の休館日 9月30日(月)

9月は月曜祝日が続くため休館日がいつもと違います。ご注意ください！

中央体育館

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



体育館HP



個人利用の予定はこちら

旧Twitter



Instagram



Facebook