



中央体育館だより



2025.5

緑が鮮やかで風が薫る頃となりました。だんだんと陽ざしが強くなる頃でもあります。この時期から来る暑さ本番に向けて身体を慣らしていくことがとても大切です。2024年は2023年に並ぶ、「過去最も暑い夏」でした。そして迎える今夏は例年を超える暑さとなる可能性がある、との予測です。(気象庁)

また、5月の紫外線はとても強くなり、8月のピーク時について多く、実にピーク時の90%に達します。外出する時は、少し運動を意識しつつ、紫外線(UV)カット対策をしていきましょう♪

暑熱順化とは!?

「暑熱順化」ご存知ですか？

熱中症対策の一つとして、本格的な暑さが始まる前に徐々に慣らしていくことをいいます。九州地方は4月下旬～6月下旬頃から取り組み始める時期となります。

熱中症を予防するには、暑熱順化と併せて、エアコンの点検や試運転を行う、暑さ対策アイテムをそろえるなど、暑さへ備えることも大切です



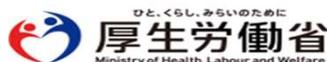
身体を熱中症対応モードに♪

暑熱順化するのは「今です♪」



厚生労働省(PDF)

運動・入浴で汗を出す♪



参照: 厚生労働省 暑熱順化(PDF)

<https://jsite.mhlw.go.jp/content/contents>

紫外線(UVカット)対策

サングラス

紫外線防止効果のあるサングラス着用時
紫外線被ばく→～最大**90%**カットできる
それは帽子着用時の**4倍**以上の
ブロック効果が期待できる!!

最大**90%**カットできる



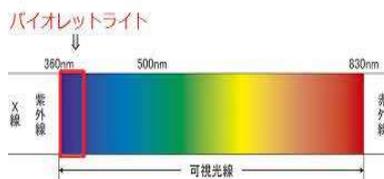
なんと!!
帽子の**4倍以上**
紫外線をブロック



バイオレットライトによる近視抑制

一方で紫外線のバイオレットライト(紫色)は臨床研究で近視進行の抑制となる結果が出て注目されています。

※紫外線対策が施されたサングラスでも暗すぎるのは瞳孔が開くという説もありますが、しっかりと**UVカット機能**のあるサングラスであることが大事なようです。



慶應義塾先端科学技術研究センター(PDF)

幸せホルモン、セロトニンの増やし方♪

5月は新たな年度、環境などの変化が著しく、メンタル面などに大きなストレスとなる時期でもあり、それは五月病ともいわれております。さて、そこでそのことを逆にとり、幸せホルモンのセロトニンを増やして、うまく乗り越えていきましょう。

★次のような方法があります★

適度な運動をする、タンパク質を多く含む食品を食べる、日光(できれば朝日)を浴びる。よく噛む。十分な睡眠をとるなどです。

★噛むとセロトニンが出るのはなぜ？

普段の食事で、ある程度歯ごたえのある硬さの食材を選び、噛むこと(咀嚼)を意識しながら食べるだけでも、セロトニンの分泌に効果的です。

つまり、よく噛むことはリズム運動の一つになります。

またリズム運動におけるセロトニン分泌の促進には、



動作を続ける時間も大きなポイントです。

※セロトニンは、リズム運動(噛むことを含めて)を始めて5分くらいから分泌されます。

ストレッチ♪

TIPS

全身血行促進の
ストレッチ

テーマ別に効くストレッチをご紹介します。
先月に続き、2回目です。今回は、全身の血行を促進する
ストレッチです。

継続は力なりで一年経つとたくさんのストレッチが
できるようになります♪

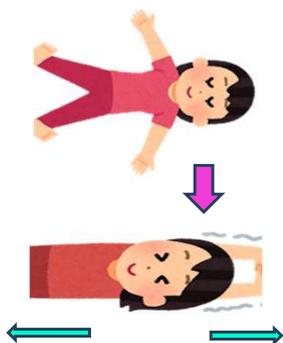
①仰向けに寝て全身の力を抜く。

両手足を大きく開き、「大」の字になり、胸からお腹にかけて
しっかり伸ばす。



★ポイントは、手のひらを大きく上向きに開き、足首を立てる。

②両手を頭上に上げ、腰を少しそらし、
つま先を真っ直ぐにして一直線の姿勢で
頭の前からつま先まで気持ちよく伸ばす



トレーニング室の混雑状況

現在、トレーニング室の混雑状況が
“X”でご確認いただけます♪



X(旧Twitter)

中央体育館

5月の休館日 5月19日(月)

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



体育館HP



Instagram



Facebook