

## 利用者の皆様へお願い

現在、コロナウイルス感染予防対策に伴い、利用人数や利用時間に制限を設けさせていただいております。利用者の皆様におかれましては、ご不便をおかけし申し訳ございません。

最新の情報は、HPにてご確認頂けます。館内/館外掲示や受付でのチラシ配布もしておりますので、ご活用ください。

また、ご不明な点やご意見等ございましたら、職員にお声かけ下さい。

お手数をお掛けしますが、皆様のご協力をお願いいたします。



6/15(月)休館日に  
普通救命講習を行いました！



胸骨圧迫



周囲への協力要請

AEDの使用



万が一の事態時に、迅速で的確な対応がとれるよう、職員一同でAEDの使い方や心肺蘇生法を繰り返し訓練しました。いざという時に、落ち着いて行動できるように心掛けたいです。とても有意義な時間でした！

福岡市民体育館だより

7月

## 『足裏ほぐし』

★足裏の筋肉や筋膜をほぐすことで、筋肉の動きの回復を促し、足の反射区(各器官や内臓)へのアプローチをします。

※ゴルフボール・スーパーボール・ビー玉を使用。

### 実施方法



①ゴルフボールの上に片足を乗せて立ち、かかとを中心にコンパスのように大きく転がしながら、痛みを感じる場所を探します。



②スーパーボールの上に片足を乗せ、同様に足の裏で転がす。

※スーパーボールは弾力性があるため、体重をかけて踏み、拘縮している部分をほぐすようにします。



③ビー玉の上に片足を乗せ、同様に足の裏で転がします。

※ビー玉は硬くて小さいため、よりスポットを絞ってほぐすことができます。



トレーニング  
だより

### 回数/秒数

●片足5分程度ずつします。

1日に1~2回くらいやると効果が実感できます。

### 呼吸方法

✓自然に呼吸してください。

✓痛みを感じる(拘縮している)部分に当たったときは、息を吐くようにする。

### ポイント

✓椅子などにつかまり、転ばないようにします。

✓足裏に痛気持ちいい程度の圧をかけます。

20日(月)

(今月の休館日)※定期点検の為

