

今年度が始まって、あっという間に一カ月が過ぎました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか？コロナで大変な状況が続いていますが、5月はもうひとつ恐ろしいものがあります。

Q.どうしたら  
予防できる？



それは、**五月病**

- 趣味の時間をもつ**  
自分の好きなことをしてストレスを分散させましょう。
- 生活リズムを整える**  
不規則な生活は心身ともに疲労を蓄積させるので、規則的な生活を心掛けましょう。
- 運動をする**  
カラダを少しでもリフレッシュさせましょう。



市民体育館では  
スポーツ教室を実施中です！

単発の教室もございます。参加方法や内容など、詳しくは「福岡市スポーツ協会」のHPから、ご覧ください。皆さまのご参加をお待ちしています！！

Q.五月病ってなに？



進学や就職などで環境が変わり、緊張や疲れがピークに達しやすいこの時期。5月の連休後に表れやすい、**なんとなく体調が悪い、疲れがとれない**といった状態のことを総称して五月病といいます。

Q.原因はなに？



**主にストレスが原因**です。新年度の始まりは環境が変わる人が多く、ストレスが溜まりやすい時期。年度末に大きな目標を達成して燃え尽き症候群になっている方、ストレスを溜め込みやすい方は、特に注意が必要です。

トレーニングだより

転倒防止トレーニング

筋力はどんどん落ちていく？



筋力は、30歳代にピークをむかえます。運動をしないとどんどん筋力は低下し関節痛や転倒の原因になり大変危険です。そうならないために...

① (脚全体)



- その1  
●足を左右開き、両足を床につけたまま片足に体重をかけてキープ！
- その2  
●足を前後に開き、前の足に体重をかけてキープ！

時間：5～10秒 回数：5～10回

② (太もも前)



- 両膝を曲げて座り、片足をななめ上に伸ばしてキープ！

時間：5～10秒 回数：5～10

③ (太もも後ろ)



- うつぶせに寝て膝を伸ばしたまま、ゆっくり片足持ち上げてキープ！キープした後ゆっくり下します。

時間：5～10秒 回数：5～10回

