



総合西市民プール

News Letter



健康まめ知識

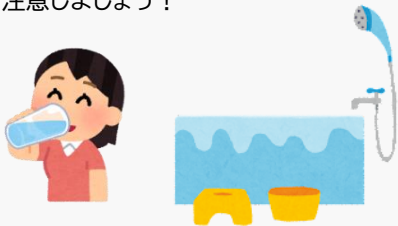
● 温度差に注意！ヒートショック

ヒートショックは、温度差により血圧が急激に上下し、心臓や脳の血管に負担がかかり、めまいや意識障害を起こします。特に入浴中に起こることが多いとよく聞きますよね。

寒い脱衣所から暖かいお風呂に入ることでもめまいや意識障害が起こることがあり、とても危険です。

対策としては、脱衣所を事前に暖めておくことやお風呂のお湯の温度を38～40℃程にし、熱すぎないようにしましょう。また、入浴前には、水分補給をこまめにとり、脱水状態を作らないこと。なにかあったときのために、家族に声をかけることなどがあります。

子どもから大人まで誰でもヒートショックを起こすことがあるので、温度差には十分注意しましょう！



スポーツ教室

● 1月募集教室のお知らせ

【募集期間：1/1～15】

- ・メンズトレーニングⅡ
- ・げんきっず運動広場Ⅲ

2月より開講の教室募集です☆

各教室の回数や料金、開催期間など詳細については、HPをご覧ください。当施設までお問い合わせください。ご応募お待ちしております！！

※応募多数の場合は抽選となります。予め、ご了承ください。



トレーニング情報

● 首・肩回りストレッチ

寒くなると身体が固まりやすくなります。前回につづき、ストレッチをご紹介します！今回は、肩甲骨周りです。

【目安】★気持ちのいいところでキープ
10～15秒×3回

楽な姿勢で座りましょう。(あぐら・正座など)

- (1)胸の前で手を組みます。
- (2)息を吸い、吐きながら背中を丸め、肩甲骨周辺を開きます。
※視線は下方向もしくはおへそ。
- 10～15秒キープ -
- (3)ゆっくりともとに戻します。
- (4)(2)を行い、そのまま右へすこし傾けます。
- 10～15秒キープ -
- (5)真ん中へもどし左へすこし傾けます。
- 10～15秒キープ -
- (6)ゆっくりともとに戻しましょう。

呼吸は、ゆっくり吸い、ゆっくり吐きましょう。吐き切ったら、呼吸は止めずに自然な呼吸を行います。



HAPPY NEW YEAR



西プールSNS
絶賛公開中★

二次元コード



(公財)福岡市スポーツ協会

総合西市民プール 【開館時間】午前9時から午後9時まで

〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4番1号 電話:092-885-0124 FAX:092-885-6016