

福岡市民体育館だより

2024年



8月



号

猛暑で暑い日々が続きますね。暑さで体調管理が難しい季節だと思いますが、適度に運動することで、暑さに負けないように過ごしていきましょう！

夏バテに注意しましょう！

外は気温が高いので、クーラーの効いた涼しい室内で過ごしがちになりますが、その影響で身体の温度調節が上手くいかず、身体がだるい、やる気にならない、なんとなく疲れが溜まっていると感じたら、夏バテの症状かもしれません。

夏バテの主な症状と原因

1. ミネラル・水分の欠乏による脱水症状

きちんと水分補給を取る



こまめに休息し、水分と同時に塩分も取って、夏バテ予防！

2. 食欲低下による栄養不足

きちんと食事を取る



栄養バランスの良い食事を心掛け、体力をつけよう！

3. 室内外の温度差による自律神経の乱れ

部屋を冷やしすぎないようにする



睡眠時はタイマー設定を行い、身体を冷やしすぎないように注意しましょう！

暑さやのどの渇きを感じていなくても、汗や尿などによって一日2.5Lもの水分を失っています。そのため、特に夏は意識して水分補給をすることが大切です。

暑くて食欲がわかないときも、栄養バランスを意識してきちんと食事をしましょう。特に、ビタミンB1、ビタミンC、タンパク質は不足しやすいため、積極的に摂取することをおすすめします。

室内外の気温差が大きいと、自律神経の乱れにつながります。そのため、エアコンの温度管理に気をつけ、外との気温差が5度以上にならないようにしましょう。

健康エクササイズ教室の参加者募集中！

朝の部：9:45～10:45 昼の部：14:00～15:00

一緒に楽しいエクササイズをして、身体を動かしてみませんか？

自宅でもできるストレッチやトレーニングで、無理なく始められます。

日程などの詳細につきましては、管理事務所にお問い合わせください。

【教室の様子】



★8月の個人利用日★

8日(木) 予約は**先着順**となります。
14日(水)
15日(木)
16日(金) ※詳しくは個人利用
26日(月) 予約スケジュールを
29日(木) ご確認ください！！

頭脳クイズ

□に入る数字はなんでしょう？

23 → 6 46 → 12

54 → 20 69 → □

先月号の答え！

答え：500

硬貨の単位で、1円・5円・10円・50円・100円・500円を表します。

不等号の意味は、硬貨の直径を表しており500円玉が一番直径が大きいのので、 $500 > 10 > 100 > 5 > 50 > 1$ ということになります！

【8月の休館日】

19日(月)



〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2
TEL 641-9135 FAX 641-9139



HP



Instagram



Twitter



FB