

# 福岡市民体育館だより

2024年

9月 号

季節が変わり、だんだんと秋に移り変わる時期になりますが、残暑でまだ暑さもあり、体調を崩しやすい方も多いのではないのでしょうか？規則正しい生活と適度な運動を行い、元気よく過ごしていきましょう！

## 気候の変化にご用心！

秋になると朝夕は涼しくなってきますが、日中の気温はまだまだ高い日も多いです。この残暑・初秋の時期に現れる疲労感や倦怠感、食欲不振など様々な体調不良に悩まされる方は、日々の生活習慣を見直してみましよう！

### 夏の疲労の蓄積

エアコンの効いた屋内と暑い屋外などのような「**気温差の激しい場所**」を何度も行き来すると自律神経は体温調節を強いられることになり、その**疲労が蓄積することで自律神経の働きが乱れていきます。**このときの疲労が回復しきれないまま、1日の気温差や日ごとの気候の変化が激しいこの季節に突入してしまうと、体温調整機能がうまく働かなくなり、疲れが取れなくなってしまいます。



見直し  
ポイント①

### ■運動習慣



運動で筋肉を動かすことは全身の血行促進に効果的です。また、**適度な運動で軽い疲労感を得ることはリラックスを促し、質の高い睡眠を得ることに役立ちます。**

ただ、激しい運動は疲労や自律神経の乱れの原因になるおそれがあります。ウォーキングやジョギングなど「**汗ばむ程度の有酸素運動**」を習慣化しましょう。運動に慣れていない人は、朝の時間帯を使って散歩でもいいでしょう。

見直し  
ポイント②

### ■入浴方法

血行促進の改善に役立ちます。ただし、熱すぎるお風呂や長風呂、夜遅くの入浴は、交感神経を優位にさせやすく入眠を妨げるためおすすめできません。**入浴は寝る2時間前までを目安に、38～40℃のぬるめのお湯に10～30分ゆっくりと浸かるようにしてください。**

千代公民館

13時  
～  
16時

普通救命講習会

10月2日(水)

応急手当(心肺蘇生法、AEDの使用法等)について学べます！

### 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？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。



### ★9月の個人利用日★

3日(火) 予約は**先着順**と  
24日(火) なります。  
27日(金)

※詳しくは個人利用予約スケジュールをご確認ください！！

### 頭脳クイズ



□に当てはまる数字はなんですか？

A=1 K=13 J=□ Q=12

答えは10月号で♪



### 先月号の頭脳クイズ

□に入る数字はなんですか？

23→6 46→12 54→20 69→□

答え：18

右側の数字は、左側の10の位の数字と1の位の数字の最小公倍数になっています。2と3の最小公倍数は6 4と6の最小公倍数は12 5と4の最小公倍数は20 6と9の最小公倍数は18 よって、正解は18です。

【9月の休館日】17日(火)

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



HP



Instagram



X (旧Twitter)



FB