

福岡市民体育館だより

2025年

7月

号

熱中症に注意しましょう

熱中症は、夏の季節はもちろん、まだ身体が暑さに慣れていない時期にもかかりやすい病気です。暑くなり始めの時期から熱中症対策を行い、熱中症を予防しましょう。

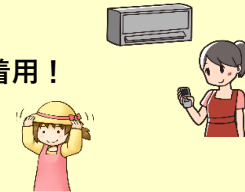
熱中症を予防するためのポイント

暑さを避ける

扇風機やエアコンを使用し、温度を調節する。
室温をこまめに確認する。
屋外では日陰を利用し、こまめに休憩をとる。
冷たいタオルなどで身体を冷やす。

扇風機やエアコンで温度をこまめに調整！

外出時には日傘や帽子を着用！



こまめな水分補給

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給する。
大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずにとる。

体調管理

暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動を行うなど、身体を暑さに慣らす。



高齢者の方は特に注意が必要です

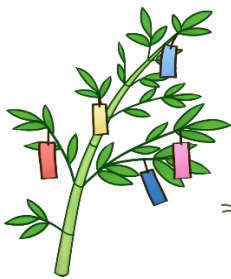
- 1 体内の水分が不足しがちです
- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています
- 3 暑さに対する体の調節機能が低下します



高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。



7月7日は七夕です！



みんなも一緒に
願いごとを書いて
みよう！

★7月の個人利用日★

- 1日(火) 個人利用のお申し
- 3日(木) 込みは、公共施設
- 8日(火) 案内・予約システ
- 15日(火) ム(コネネット)
- 31日(木) をご利用ください。

※詳しくは管理事務所までお問い合わせください。

■姿勢改善トレーニング



顔を上げずに、真っすぐになるように意識して行います。

暑さに負けない体力を
つけよう！



片方の腕と対角線の足を伸ばします。
一呼吸したら、反対の腕と脚に切り替えて続けて行きます。

10回×3セット行ってみましょう！

先週号の頭脳クイズ 答え：43

「T=都」、「D=道」、「F=府」、
「K=県」になります。

【7月の休館日】 **14日(月)**

〒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