

# 福岡市民体育館だより

2026年

6月

号

梅雨の時期に差し掛かってきましたが、皆様体調はいかがですか？

気温と湿度が高くなり、じめじめとした気候になってきますが、環境の変化に負けずに元気よく過ごしましょう！

## ★ 梅雨だるについて ★

### ● 梅雨だるの原因

・ 『低気圧による自律神経の乱れ』

⇒ 梅雨どきは低気圧の状態が続くため、身体が休息状態となり、だるさを感じたりやる気が起きなかったりしやすくなります。

・ 『気温の急激な変化』

⇒ 梅雨入りすると長雨の影響で気温が下がったり、晴れて真夏日になったり気温の変化が激しくなります。

身体が疲れやすくなり、自律神経の乱れにもつながる恐れがあります。

### ● 梅雨だるの症状

・ 梅雨だるの時にみられる主な症状

⇒ 梅雨だるは以下のような身体的・精神的症状が現れやすくなります。

- ① 倦怠感・体のだるさ
- ② 頭痛・頭重感
- ③ めまい・耳鳴り
- ④ 眠気・睡眠の質の低下
- ⑤ 消化器症状（食欲不振・下痢・便秘）
- ⑥ 精神的不調（気分の落ち込み・やる気の低下・イライラなど）
- ⑦ 関節痛・肩こり・むくみ

### ● 梅雨だるの解消法

・ 梅雨だるの解消には『ストレッチ』が効果的です！  
今回は4つのメニューをご紹介します♪

- ① 肩のストレッチ（肩回し）
- ② 首のストレッチ（前後左右に倒す）
- ③ 股関節のストレッチ（座って足裏を合わせ、前に倒れる）
- ④ 背中ストレッチ（猫のポーズ）

〈ポイント！〉

★お風呂上りに行うのがGood！

⇒ 筋肉が温まり、柔らかくなっているタイミングなので無理なく伸ばせる



## ★6月の個人利用日★

☆個人利用のお申し込みは  
公共施設案内・予約システム  
（コミネット）をご利用ください。

3日（水）・10日（水）  
11日（木）・17日（水）  
18日（木）・24日（水）  
25日（木）

※詳しくは管理事務所までお問い合わせください。

【6月の休館日】 15日（月）

脳クイズ ? ? ? ? ?  
? ? ? ? ?

次の計算式のKにはいる数字は  
なんでしょう？

$T = 1 \quad D = 1 \quad F = 2 \quad K = ?$

答えは7月号で♪

〒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