

暑い日が続いていますね。食欲がない、疲れが取れない、眠れないなど、いわゆる「夏バテ」の症状は出ていませんか？軽い運動をすることで、夏バテを予防・解消していきましょう！

### 膝痛予防・軽減に効果的な運動とは？

年齢を重ねるほど、「手足の関節が痛む」と感じる方が多くなるようで、男女とも50代から「手足の関節が痛む」と感じる方が急激に増えてくるようです。

膝痛がみられると、痛みのために歩くことや動くことが制限され、身体活動量が低下します。身体活動量が低下すると、筋肉量や筋力の低下、体力・持久力の低下、体重の増加をもたらし、ますます動けなくなっていくます。

そこで、今回は自宅でできる膝痛予防軽減に効果的な運動をご紹介します。

#### ① ウォーミングアップ

まずはウォーミングアップで全身の血流、関節の循環をよくしましょう。



椅子に座って両腕を前後に大きく振りながら20回足踏みをしましょう。

※マンションの方は、階下へのご配慮を忘れずに。

#### ② ストレッチ

ストレッチをして、筋肉の柔軟性を促しましょう。



① 椅子にやや浅めに座り、片脚を前に伸ばします。

② 足首をそらして、指先は天井に向けておきましょう。

③ 背すじを伸ばしたまま、少しだけ上体を前に倒します。（背中が丸まらないところまででやめておきます）

④ ゆっくり10～20秒伸ばします。呼吸を止めないように気を付けましょう。

#### ③ 筋力トレーニング



左右の足を10回ずつ行なってみましょう

椅子にやや浅めに座って片脚の膝を伸ばしたまま、少しだけ上に上げます。そのまま5秒間キープしてから下におろします。

痛みの出ない範囲で無理なく行いましょう。

また、痛みが続く場合は無理をせずに早めに受診しましょう。

# 運動前後に体重を測って、熱中症を予防しましょう！



暑い時期の運動は、こまめな水分補給と休憩をとり、熱中症に気を付けながら行いましょう。

## 水分の補給量

運動前と運動後の体重の変化によって、失われた水分量がわかります。

**運動前後の体重減少が2%を超えないように水分を補給しましょう。**

また、運動前後に血圧や心拍数を測定し、日頃からご自身の体調を把握するようにしましょう。

例)

運動前の体重が60kgの場合、運動後の体重が58.8kgを下回らないように水分補給しましょう。



参考:「日本スポーツ協会 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

## 「オンラインピラティス教室」の募集を開始します！

オンラインミーティングサービス「Zoom」を使って、自宅でピラティスレッスンに参加できます♪ピラティスは初めて、という方も大歓迎です！

日時

令和4年9月2日～10月14日 毎週金曜日  
9:30～10:30 ※9/23は除く

対象

18歳以上

定員

10名

料金

3,000円

中央体育館のホームページから、インターネットでお申し込みを。



応募は  
8/15  
まで

## ～家の中でも体を動かそう～

## 太ももの裏側のトレーニング



壁に手をついて体を支えます。

片方の膝を曲げて、かかとをお尻に近づけます。

腰が反らないように気を付けましょう！

曲げた膝が体より前に出ないように！



ゆっくり脚をおろします。

おろした脚が床につく寸前に、また膝を曲げて、繰り返します。

**10回×3セットを目標にしてみましょう♪**

※痛みがある場合はすぐに運動を中止し、無理のない範囲で行ってください。

中央体育館 8月の休館日 8月15日(月)

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617

