

# 中央体育館だより

vol.3

気がつけば、もうそこまで夏が近づいてきていますね。6月は、気温だけでなく、湿度の高い日も多いため、熱中症には十分ご注意ください。こまめな水分補給と休憩を取りながら運動していきましょう♪

## 靴下を片足で立って履けますか？

靴下を立ったまま履こうとしたら、おっとっと…とバランスを崩してしまった、なんて経験はありませんか？それは、もしかすると身体のサインかもしれません。

「片足立ちで靴下を履く」という動作は、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）のチェックリストの中にも入っています。将来の寝たきりを予防するためにも、「今」から始めましょう！



## バランス能力を向上させよう！

では、どんなことをすればいいのでしょうか？ここでは、「今」からできるものを3つご紹介します♪

### ① 下半身の筋力トレーニング

何と言っても体を支える下半身の筋力向上が大切ということは、皆さんもご存じですよ。特に高齢者に関しては、筋力がバランス能力に影響を与えるという研究結果がたくさん発表されています。



膝が前に出ないように注意

①足を前に踏み出し、まっすぐ腰をおろす。

左右の足を交互に行う



②踏み出した足を元に戻す。

### ② バランストレーニング

筋力アップだけでなく、「バランス力」を鍛えるトレーニングも取り入れてみましょう。

片足立ち  
30～40秒を  
3セット行う。



・膝が直角になるまであげる。  
・イスや壁を持って行ってもOK。

### ③ 足裏やふくらはぎの柔軟性を高める

鍛えるばかりでもダメなんです。筋肉に柔軟性がないと、思うように体を動かせなかったり怪我につながったりしてしまいます。鍛えると同時に柔軟性も高めていきましょう！



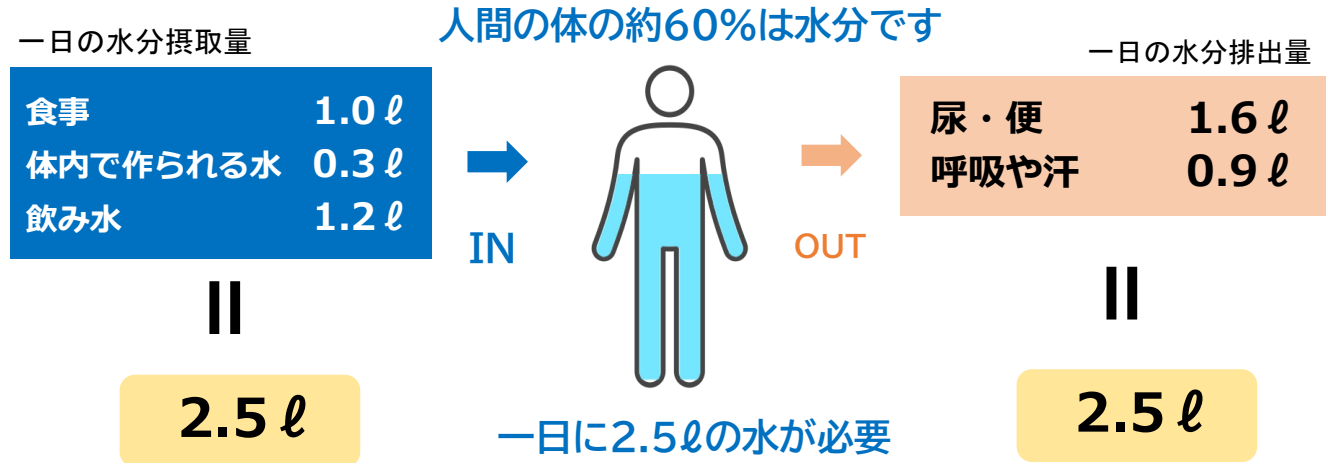
足指に手指を挟み、足首を大きく回す

すねの方に大きく回す

右回し  
左回しを  
各20回

# 水分補給は、のどの渇きを感じる前に！

のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、**渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です**。水分補給を行わないと、脱水による血液の濃縮のために循環不全を起こし、酸素や栄養素の運搬あるいは体温調節にも重篤な障害を起こして、熱中症を起こすことがあります。



人間は、1日に2.5ℓ程度の水分量が必要とされています。食事などで得られる水分とは別に、飲み水として**1日に1.2ℓ程度**は積極的に摂るようにしましょう。 ※参考：『水と健康ハンドブック』（武藤芳照ら、日本医事新報社、2006）、「健康のために水を飲もう講座」（厚生労働省）

## 引き続きワクチンの接種会場として使用されます

中央体育館は、引き続きワクチンの接種会場として使用されるため、当面の間一部施設のご利用ができません。現在、利用可能な施設は、**小体育室、トレーニング室、弓道場**の3つです。ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

### ～家の中でも体を動かそう～ タオル体操編



タオルの両端を持って引っ張る

両肘を伸ばしたままバンザイする



頭の後ろから背中にタオルを垂らし、反対の手は腰の方からタオルを握る

背中を洗うように上下に動かす

※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 6月の休館日 6月20日(月)  
〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5  
TEL: 741-0301 FAX: 741-0617

