



「中央体育館仮設事務所」



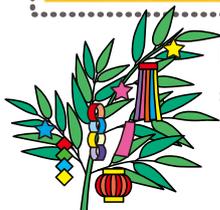
目黒区立中央体育館

検索

〒152-0003 目黒区碑文谷1-18-14 碑小学校屋内プール内5階  
TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



中央体育館完成イメージパース(改修中)



### 熱中症

熱中症は体内に溜まった熱をうまく外に逃がせず、機能が働かなくなった時に引き起こります。

を防ぐためには

引き起こす前に、まずは予防！  
熱中症が疑われる症状がでたらすぐに冷却処置を施しましょう！

#### こんな時(特に6~9月)...

- ・気温が高い、湿度が高い
- ・風が弱い、日差しが強い
- ・照り返しが強い
- ・急に暑くなった



#### こんな症状がでたら...

- ・めまい、失神
- ・筋肉痛、筋肉の硬直
- ・手足のしびれ、気分の不快
- ・頭痛、吐き気、嘔吐



#### スポーツ活動時は...

- ・気温、湿度などの環境条件を把握しておく
- ・定期的な水分補給と休息をとる
- ・環境に応じた運動量に軽減する
- ・個人の体調やコンディションを整える
- ・透湿性、通気性のよい服装を着用する

直射日光は帽子で防ぎ  
運動量を調整しましょう!!



#### すぐに応急処置を...

##### 【身体を冷やす】

- ・涼しい場所への移動
- ・衣服を緩め、風通し良く身体の放散を助ける
- ・身体を冷やす  
首の付け根・脇の下  
太腿付根全面・股関節部



##### 【水分・塩分の補給】

- ・冷たい飲み物の補給(身体を冷やす)
- ・経口補水液やスポーツドリンクが最適  
もしくは食塩水(水1ℓに1~2gの食塩)

意識がない時  
自力での摂取が出来ない時  
は医療機関へ



5月下旬



6月下旬

現在の様子

# 股関節 ゆるめて日常生活をスムーズに

前回の館だよりでご紹介した「歩き方から膝ケアを」に引き続き、股関節をゆるめてスムーズに動かす運動のご紹介です。股関節の可動域(動く範囲)が狭くなってくると「座る」「立つ」「歩く」等の動作時に他の場所に力が入ったり無理な姿勢で痛みが出たりします。股関節を緩めて動かす事で日常動作をスムーズにし、痛みの予防や改善を目指しましょう。

## 太ももを挟んでブルブル



両手で挟む様に太ももを持って気持ち良くゆらします。

## 押しながらつま先ブラブラ



太ももの付け根を親指で押しながらつま先を横にブラブラと振ります。

## 気持ちよく外側を伸ばす



膝の前に両手を置きおへそと膝を近づける様に身体を倒して行きます。

協力:(株)SCJ

## 手で押しながら内側をほぐす



手の平で内側を押しながらストレッチもしていきます。

- ◆ 運動を行う際は急に力を入れない様にしましょう。
- ◆ ゆっくりと呼吸に合わせて気持ち良く行える範囲で実施してください。
- ◆ 痛みが出た場合等は無理をせず運動を中断してください。

少しずつ動きが良くなる様に毎日5分続けてみてください！