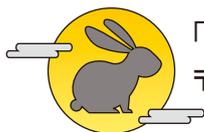




中央体育館完成イメージパース(改修中)



「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



スポーツde障がい者交流会

～スポーツで拓く未来～ in 八雲体育館
令和元年11月4日(月・祝)



午後の部

12:30～15:30

パラスポーツ交流会

[フライングディスク・ボッチャ] / 65名 (小学生以上)

パラリンピックの種目を体験しよう！
小学生以上の方はどなたでもご参加頂けます！

午前の部

9:30～12:00

バスケットボール交流会



バスケットボール / 20名
(7歳以上の知的障がい者)



- 参加費：無料 ■会場：八雲体育館
- 募集期間：9/15～10/24
- 申込方法：「めぐろスポーツニュース」に掲載
※9/15発行
- 申込先：中央体育館（仮設事務所）



7月下旬



8月下旬

ふくらはぎがつる人の予防

まだまだ暑い日が続いておりますが、体調は如何でしょうか？
暑い夏でも寒い冬でも多くの方から相談されるのが「歩いていて足がつる」(痛くなる)や、「寝ている時に足がつってしまう」という事です。
今回は足がなぜつってしまうのか？を考え、少しでも予防につなげて欲しいと思います。



① 代謝の低下・冷え

主に寝ている時など、身体の活動も落ち代謝が悪くなる事があります。代謝が悪くなると疲労物質が筋肉に滞り、異常を起こす事があります。身体が冷えるとより代謝が落ちてしまうので、寝ている時に身体が冷えすぎないように注意しましょう。



② 脱水・電解質異常

身体の水分が少なくなると、血流も悪くなってしまいます。起きている時も寝る前・就寝中もこまめに水分補給をする様にしましょう。また、電解質補給は「水」だけでは足りません。塩分・ミネラルも補給できる経口補水液の様な物でしっかりと補いましょう。



③ 疲労・運動不足

久しぶりに長い時間歩いた！今日はたくさん運動した！などという時は、準備運動を含め、終わった後のケアもしっかり行い、疲労を残さない事が大切です。方法は色々ですが、ゆっくりストレッチやセルフマッサージ等も疲れを残さない様にする手段の1つです。

予防例

ふくらはぎをほぐしながら、下から上へなでる様にさすります。息を止めないで、深呼吸しながらゆっくり行いましょう。



壁等に手をつき、片足ずつアキレス腱のストレッチを行います。ふくらはぎを伸ばすようにかかとをしっかり床につけて行いましょう。



注意

上記は一般的な内容です。個人の年齢や体調、病気、環境等によって様々な原因が考えられます。症状がひどい場合は医者に相談してください。協力:(株)SCJ