

中央体育館だより 7月号 vol.190

毎月発行：令和6年7月1日



〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



安全にスポーツを楽しむために

熱中症は
予防が大事

アラートは熱中症の危険性が極めて高くなると予測されたときに、環境省から発表されます。危険な暑さへの注意を呼びかけ「熱中症予防行動」をとっていただくよう促すための情報です。

熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の

前日 17 時頃 又は **当日朝 5 時頃** の 1 日 2 回 発表されます。



前日
17時



当日
朝5時

熱中症警戒アラートが発令されたら！スポーツ活動中の熱中症予防を実践しましょう！

●急な暑さに要注意

熱中症は、夏の初めや急に気温が高くなったような場合に起こりやすくなります。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでは、徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。



5ヶ条

▶「アラート」発令時は
体育館の入口に告知がでます。



●薄着スタイルでさわやかに

・吸湿性や通気性のよいものを着用



●暑いとき無理な運動は事故のもと

- ・環境条件に応じて運動強度を調節
- ・適度な休息をとりましょう



●体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠

不足、発熱、かぜ、下痢など、
体調の悪いときには無理な運動は控えましょう。



個人の特性を考慮して補給量を判断し
適切な水分補給を心掛けてください。

【参考文献：日本体育協会熱中症予防ガイドブック】

●失われる水と塩分を取り戻そう

大量の発汗時は、汗をなめると塩辛い味がすることから分かるように、塩分が失われます。この時、水だけでなく0.1～0.2%の食塩水または、スポーツドリンクを摂取しましょう。飲物の温度は5～15℃が望ましく、冷たい方が冷水による物理的な冷却効果も期待できます。

塩分補給も
忘れずに！

5～15℃

0.1～0.2%
の食塩水



QOL(Quality Of Life 生活の質)を向上しよう！



下肢編
パート①

運動不足で将来、寝たきりにならないために！
QOL（生活の質）を向上しよう！そのためには、
筋力トレーニング&ストレッチが必要です
家でもできるトレーニングとストレッチで
筋力と柔軟性をつけていきましょう！！



可動範囲は
個人差があります。
無理のない範囲での
トレーニングが大切です。

デスクワークの合間にもおススメ！

■大腿四頭筋(腿の前側)

- ・椅子に浅めに座ります。
- ・そこから、膝を伸ばしていきます。
- ・つま先はしっかりと天井に向けましょう！
- ・力を入れて伸ばした状態で、
5秒キープしていきましょう。
- ・それを **左右各10回づつを目標** に
繰り返しましょう。

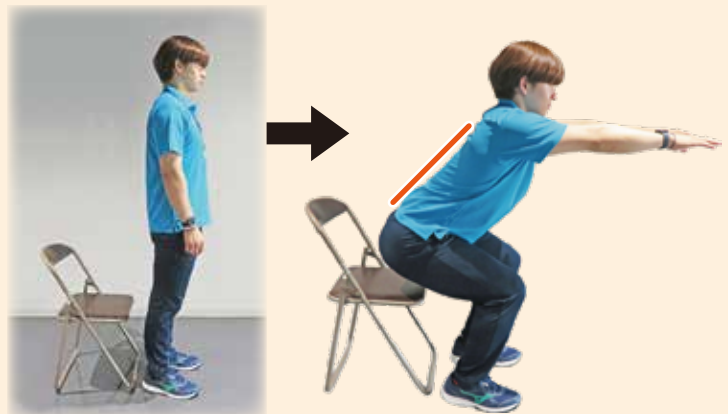


■前脛骨筋(脛の前側)



椅子に座り、その状態から
つま先を脛(すね)にくっつ
けるイメージで、両脚の
つま先を挙げていきます。
力を入れた状態で
5秒キープしていきます。
10回を目標に繰り返しま
しょう。

■スクワット(お尻、腿など)



腰幅または
肩幅に
足を開いて、
椅子の前に
立ちます。

お尻から椅子に座るように、
お尻を突き出して体を沈めて
いきます。背中が丸まらない
ように気をつけましょう！
(腰の反らしすぎも注意です)
10回を目標に繰り返しま
しょう。