



スポーツセンター トレーニングルームだより



いよいよ本格的な暑さがやってきました！暑さに負けない身体を作りましょう★

パットゴルフ

はむら夏まつりでは7月25日(土)にパットゴルフを行います。
時間は16時頃を予定しています。
参加費は無料で、どなたでも参加できます。
景品はなくなり次第終了です。

場所は市役所通り「富士見小・西」交差点付近となります。
たくさんのご参加お待ちしております★



7月20日(月・祝)通常通り開館しています！

受付簿が変わりました！

《お知らせ》

**ジム・スタジオ個人利用をご利用の方は退室
の際、受付簿の退室チェックをお願いします。**



お問合せ

NPO法人羽村市体育協会
電話 042-555-1698
FAX 042-555-1699



夏のむくみや不調は水毒が原因かも！？

汗をたくさんかく時期です。私たちが1日にかく汗の量はおよそ1リットルといわれています。真夏の暑い日や激しい運動をした時などは3リットルに及ぶこともあります。ですが、水分の摂り過ぎは身体に変調をきたすこともあります。このさまざまな変調を「水毒症」（水中毒）と言います。

あなたは大丈夫？水毒症チェック！

- 1、トイレに行く回数が1日に3、4回程度
- 2、ちょっと動いただけですぐ疲れる
- 3、髪にツヤやハリがない
- 4、実年齢より年上に見られがち
- 5、足や腰がだるい
- 6、冷え症である
- 7、やせにくい
- 8、冷たい食べ物や、飲み物が好き
- 9、お風呂に入って汗をかくまでに10分以上かかる
- 10、生理痛や生理不順がある
- 11、健康のために1日に2リットル以上の水を飲む
- 12、フェイスラインがすっきりせず、顔のむくみが気になる
- 13、まぶたが腫れぼったい
- 14、のどが渇いたら、飲み物を一気に飲む
- 15、胃腸が弱い



1～5が多い人は

お疲れ腎水毒

水分のろ過や排泄をつかさどる「腎」の機能が低下しているタイプ。腎は活力を生み出す源なので働きが悪くなると疲れやすくなり、内臓の働きも低下して老化を促進させてしまう。

6～10が多い人は

冷え水毒

体が冷えて代謝が悪くなり、皮下に水分が溜まっているタイプ。同じ場所に水分がとどまり進行する。代謝が低いため、やせにくく、血行も悪化して生理痛など不調が出やすい。

11～15が多い人は

水といすぎ水毒

水分を必要以上にとって体内に余分な水が滞っているタイプ。水分を一度に大量に飲んだり、胃腸が弱い人は十分に吸収できず、顔や体のむくみの原因に。

温めデトックスで水を出しきる！

- ・お風呂の湯に塩を(大さじ山盛り1杯)加えることで普通の湯に比べ、約4倍の速さで発汗を促す事ができ、体がさめにくくなります。アロマオイルなどをお好みで混ぜると、より効果的。
- ・入浴後はオイルなどで顔から足先まで体全体をマッサージし、体内に溜まっている水を動かすこと！
- ・料理にしょうが、キムチ、納豆などの発酵食品、ニンジン、カボチャなどの根菜類を多く取り入れ、体を温めましょう。

水分補給 = 自分に適した量が大事

- ・がぶ飲みすると余分な水を溜めこむことになります。水分補給は常温で1時間おきを目安に少しずつこまめにとりましょう。またデトックス効果がある水素水もおすすめ。