

9月スポーツセンター

トレーニングルームだより

9月17日(月・祝)、24日(月・祝)も

通常どおり開館しております。

水中ウォーキング講習会

日時:9月22日(土) 午前10時~10時50分

場所:スイミングセンター

対象:16歳以上 先着30名

参加費:市内在住・在勤の方 400円

市外の方 600円

持ち物:水着、帽子、タオル

申込み:当日9時~9時50分までにプール受付前にて

お申し込みください。

年内最後!!

ぜひご参加ください。



お問合せ

NPO法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698 FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

秋バテにならないために夏バテ解消!!

今年の夏は例年以上に暑かったですね。
食欲がない、だるい、やる気が出ないなど体の不調を感じていませんか。

この3つは典型的な夏バテの症状です。

涼しくなってもこれらの症状が取れない方は**要注意**。

放っておくと秋バテになってしまいます。

夏バテは貧血の症状ともよく似ています。以下の項目でチェックしてみましょう。

夏バテ

- 疲れやすい
- 全身の疲労感が抜けない
- だるい
- 寝苦しく睡眠不足
- 立ちくらみ
- 食欲不振
- 無気力
- 冷たいものをよく食す又は飲む

貧血

- 疲れやすい
- だるい
- 眠れない
- 階段で息が切れる
- 爪が弱い
- めまい、立ちくらみがよく起こる
- 氷を大量に食べてしまう
- 顔色が悪い

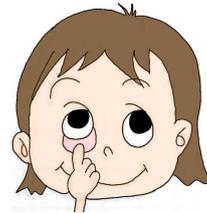
当てはまった方、夏バテの可能性ががあります。

原因は、

- 食欲不振による栄養や水分の不足
- 寒暖差や睡眠不足による疲労蓄積
- 冷房、冷めたいものの食べすぎによる体の冷えなどが考えられます。

秋バテにならないために、まずは**血流**をよくして体を温めることから始めてみましょう。

簡単な貧血チェック方法



目の下を引っ張ります。
下瞼の裏(粘膜部分)が白っぽいと貧血の可能性ががあります。

【湯船でもできる簡単血流アップマッサージ】

体を芯まで温めるには **15分** ゆっくりつかるのがおすすめ。
小指から順に親指まで、1本ずつ左右に何回かまわします。
まわした後は、指の間を開くように手を入れぎゅっと握ってパッと離します。
足首をまわす、下から上に**脛**を揉むのも効果的です。