

夏です！暑い太陽のもと、スポーツライフに気分が盛り上がる季節ですね♪上がり過ぎて熱中症にならないよう、くれぐれも対策は万全に！

スタッフ一同、再燃してきたコロナ対策にもより一層気を引き締め、キッチリ感染対策を施して、引き続き皆様のスポーツ活動を応援してまいります！

イベントや館内設備などで、ご不明なことや、ご質問がありましたら、お近くのスタッフまで、お気軽にお問い合わせくださいね(^^)♪

8月号

中部スポーツ  
コミュニティプラザ

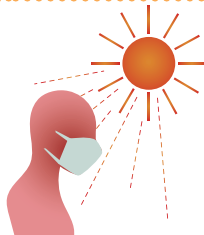
# トレーニング 通信



コロナに  
負けるな!



## トレ通コラム 熱中症予防



熱中症とは、高温多湿な環境に対して、身体の体温調節機能がうまく働かなくなることによって起こる様々な症状の総称で、室内外問わず起こります。主な症状として、**めまい・吐き気・頭痛・身体のだるさ・ほてり・筋肉のこむら返り等**が起こります。今回は、そんな熱中症の予防についてのお話です。

### 水分をこまめにとり、ミネラルの補給を忘れない

のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。

スポーツドリンクなどの、塩分をはじめとしたミネラルや糖分を含む飲み物は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われたミネラルの補給にも繋がります。



### バランスのよい食事を摂る



食事を摂らず、ジュースやアイスなど冷たいものばかり食べていると、十分な栄養が脳や身体に行き渡らないため、気温の変化に対応しにくくなります。**肉・魚・卵・牛乳などのたんぱく質の多い食品や、野菜や海藻・きのこなどビタミンミネラルを含む食品**をしっかりと摂るようにしましょう。



### 通気性のよい衣服を着る



身体に熱がこもるのを避けるために、**通気性のよい、汗を吸収蒸発しやすい吸湿性・速乾性のある衣服を着用**しましょう。そで口や襟ぐりが開いたデザインのものや、綿や麻素材のものがおすすめです。

### 気温や温度・直射日光に注意する



家の中では窓を開けて、風通しをよくしたり、**遮光カーテン扇風機やエアコンなどの機器を使用して**気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。また、気温が高い時間帯の不必要な外出はできるだけ避けるようにし、**外出時には帽子をかぶる、日傘をさすなどの直射日光対策**をしましょう。



### 十分な睡眠・休憩をとる



エアコン・通気性のよい寝具を使って、寝ている間の熱中症を防ぎましょう。また**十分な睡眠をとり、脳や身体の疲れを翌日に持ち込まない**ようにしましょう。日中の暑い時間帯の活動は**こまめに休憩を取り、決して無理をしない**ようにしましょう。

**ご注意** ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。(水分補給の水筒等のみ可)◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

お問い合わせは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608