

夏本番はすぐそこ！
暑さに負けない身体づくりを！

中部スポーツ
コミュニティプラザ

2026年 7月号

急に暑くなるこの時期は、身体が暑さに慣れておらず熱中症になりやすいです。

こまめな水分補給を合言葉に、安全にトレーニングを楽しみましょう！

トレーニングルームを上手にご利用ください。スタッフ一同皆様のお越しをお待ち致しております。

マシンの利用法や効率的なトレーニングの仕方など、お気軽に私達にお声かけください！
(スタッフ一同)

7月20日は
海の日♡

7月7日は
七夕だよ！

トレーニング 通信



トレ通コラム

今から始める！暑熱順化(しょねつじゅんか)

暑熱馴化(しょねつじゅんか)とは、身体に加わった暑熱ストレスを軽減させるような適応変化の事を言います。暑い環境に身体を順応させることで、「暑熱順化」「暑熱順応」とも言われます。暑熱順化をする事で熱中症予防になるとされています。
(by.Wikipedia)

対策その1 運動で「いい汗」をかく練習をしよう！



涼しい時間帯のウォーキングや軽い運動で汗をかき、体温調節機能を整えておくことが、一番の熱中症対策です。



対策その2 水分補給は「コップ1杯」をこまめに！



喉が渴いたと感じる前に飲むのが鉄則。運動中はスポーツドリンクなどで、失われるミネラルも補給しましょう。



対策その3 夏野菜の「カリウム」で熱を逃がす！



キュウリ、トマト、ナスなどの夏野菜には、身体の余分な熱を逃がすカリウムが豊富。食事からもクールダウンを。



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、注意事項に従ってください。

※トレーニング通信は医学書籍ではありませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではありません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問合せは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608