

毎日暑いですね！
涼しいジムで
避暑&トレーニング♪

中部スポーツ
コミュニティプラザ
2026年 8月号

冷房の効いた部屋と外の暑さの繰り返しで、身体がお疲れではありませんか？無理な追い込みは禁物。ストレッチ中心のメニューなど、体調に合わせた運動をご提案します！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ね♪ スタッフ一同皆様のお越しをお待ち致しております。
(スタッフ一同)

トレーニング通信

8月11日は山の日♡

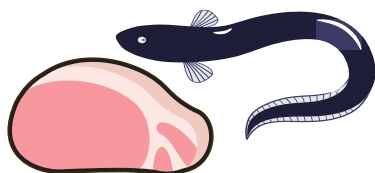
熱中症に
気をつけて

トレ通コラム 食事と睡眠で勝つ！「夏バテ撃退術」

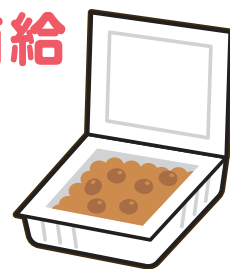


暑が続くと「体がだるく疲れやすい」「食欲がわからない」「頭痛が起きる」など、不調がおこりやすくなります。暑さのせいと放置すると、症状が深刻化することもあります。早めに対策を行い、酷暑の夏を乗り切りましょう！

ポイント 1 ビタミン B1 で「スタミナ」補給



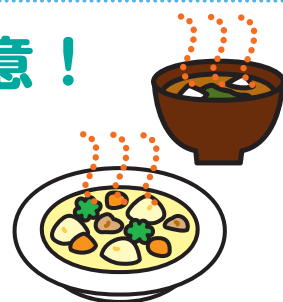
豚肉、うなぎ、大豆製品に含まれるビタミン B1 は、糖質をエネルギーに変えるのを助け、疲労回復に役立ちます。



ポイント 2 冷たいものの摂りすぎに注意！



冷たい飲み物やアイスばかりだと胃腸が冷え、消化機能が低下します。温かい汁物も意識して摂りましょう。



ポイント 3 湯船に浸かって「睡眠の質」を確保



シャワーだけで済ませず、ぬるめのお湯に浸かることで副交感神経が優位になり、ぐっすり眠れます。



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