



こんにちは。新緑のまぶしい季節になりました。今年の夏も暑くなりそうですね。マスクでの生活も続いて、暑苦しいかと思います。熱中症の予防にも、こまめな水分補給やバランスのとれた食事、適度な運動が大事です。また暑さを我慢せず、エアコンの活用や、緑のカーテンなど、涼しくなる工夫をして夏を乗り切りましょう。

健康の豆知識

～ 熱中症 について～

熱中症に特に注意が必要な時期



シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けましょう！

①「水分を」こまめにとりましょう！

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

②「塩分を」ほどよく取りましょう！

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

③「睡眠環境を」快適に保ちましょう！

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

④「丈夫な体を」作りましょう！

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

おすすめ教室

6月より教室スケジュールが変更になりました。

6月は「改善」・7月は「予防」・8月は「強化」というテーマで、学びと健康づくりをサポートさせていただきます。



個別指導で あなたの悩み解消しませんか？

- ・歩き方にふらつきが出てきた
- ・背中が常にはっている方
- ・外反母趾、内反小趾が気になる
- ・体の歪みが自分では気づかない
- ・メニューのポイントをもっと詳しく知りたい
- ・お腹まわりを締めたい
- ・コレステロールを下げたい
- ・ヨガを深めたい
- ・氣をとりいれたい方 ……など

気軽にご相談ください。
詳しくは掲示板(入口前)をご覧ください。

やってみっぺよ！チャレンジ！

＜椅子から片足で立ち上がれますか？＞
準備するもの：椅子(40cm程度の高さのもの)

椅子に座り、両腕を組んで、右足を上げ、勢いをつけずに立ち上がってみましょう。
左足でも同様に行ってみましょう。
どうですか？できましたか？



両足とも立ち上がった

……おめでとうございます！少し低めの椅子にもチャレンジしてみましょう！

右足(左足)だけしかできなかった

……普段の生活で、片足荷重の可能性あり！
足の強さに左右差が出ると、ふらつきやすくなります。

左右バランスよく運動しましょう。

このチャレンジは下肢筋力のチャレンジです。
ひざや腰に痛みがある方は無理をしないでください。

イベント

おかげさまで
メディカルフィットネスCOREも
8周年を迎えました！
これからも皆様の健康づくりを
サポートしていきます。
周年記念として「オリジナルTシャツ
販売」を致しました。COREでの運動
をさらに快適にご活用ください。

編集後記



スーパーに梅や氷砂糖、赤しそ、サクランボやスイカが並び始めると、あー！夏が来るなあとしみじみと感じます。今では一年中食べられるものが多くなりますが、やはり旬の季節が一番美味しいですね。

私も今年は、初めて桑の実(ドドメ)をジャムにしてみました。梅シロップも作る予定で楽しみです。皆さんの夏の手仕事があればお聞かせくださいね。