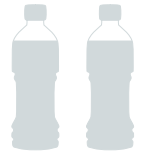


～水分補給の大切さ～

● 人の体内における水分の働き

- ・体温調節
- ・筋肉を動かす
- ・血液として栄養素を運ぶ
- ・汗や尿として老廃物を体外に出す

成人の場合、1日に2～2.5Lの水分を失っており、運動をするとこの量はさらに増え、失った水分を摂取しないと健康な生活ができなくなる可能性が高まります。



● 水分補給の重要性

ダイエットや健康づくりのために運動をしている方、運動中に意識して水分補給をしていますか？運動時は体温が上昇し、普段よりも多く汗をかき水分を消費します。夏場の気温の高い時期はもちろんのこと、冬場にかけても空気が乾燥しており、汗が蒸発しやすく自分では汗をかいているという自覚が少なくなります。真夏以外の季節でも安全に楽しく運動するために、適切な水分補給を意識しましょう！

● 水分補給のポイント

意識的に・・・

「喉が渴いた」というタイミングでの水分補給では体水分量が不足する可能性が高くなります。運動の合間など意識的に水分補給をしましょう。

こまめに・・・

一度にたくさんの水分を摂取しても体はうまく水分を吸収しません。こまめに少しずつ摂取しましょう。

運動した後も・・・

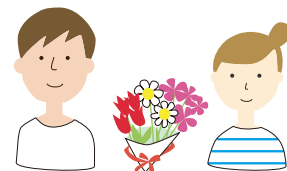
激しい運動をした後や翌日は体水分量が不足しています。運動後も意識的に水分補給をしましょう。

● 運動時の水分補給のコツ

運動をすると汗や呼吸から水分を失います。汗として体外に排出されるのは水分だけでなく、ミネラルや塩分（ナトリウム）なども含まれています。また、1時間以上の運動の場合は、疲労予防のために糖質の含んだ飲み物が好ましいとされています。市販のスポーツドリンクのほとんどがこれらを含んでいるため、上手に活用しましょう！



「主婦休みの日」



9月になり、まだ残暑が続く日々ですね。

さて、9月といったら皆様は、どんなことを思い浮かべますか？すぐに思いつくのは「防災の日」「敬老の日」などでしょうか？学校、職場で避難訓練をするところも多いと思います。

しかし、今回お話しする内容は9月25日の「主婦の休みの日」です。

主婦と言っても、現代では様々な生活スタイルがあり、お母さんだけでなく、お父さん（主夫）も活躍しています。普段、家事やお世話をしてくれるお母さん、お父さんを労い、「ありがとう」の感謝の気持ちを伝えてみるのはいかがでしょうか。改めて、感謝の言葉を伝えることは照れるかもしれませんが、喜ばれると思います！

普段のことを思い出してみましょう。毎日の食事や洗濯物、時に体調を崩せば看病をしてくれます。自分だけだったらどうでしょうか？大学生や成人になり、1人暮らしをして初めて気付いたり、自分が親になったときに、またその凄さを感じるとも聞きます。

普段なかなか伝えられない想いを伝える良い機会ですので、ぜひ、感謝の言葉を伝えてみてくださいね！

一般公開プログラムスケジュール **9月** ※祝日はお休み

※今後の状況によりましては変更となる可能性もあります。ご不明な点は駒場体育館までお問い合わせください。

生き生きライフ	火曜	9：45－11：45	7・14・21・28
剣道		15：40－18：00	※生き生きのソフトバレーは中止
バレーボール		19：00－21：00	開催未定
音楽体操	水曜	10：00－11：30	1・8・15・22・29
アクアビクス	木曜	19：00－19：50 時短期間中は19：45まで	2・9・16・30 ※23日はお休み
卓球	金曜	19：00－21：30	開催未定
剣道	土曜	15：40－18：00	4・11・18・25
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9：30－11：30	4・18
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9：00－11：00	19 ※5日はお休み
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9：00－13：00	12

新型コロナウイルスへの感染拡大を防止するため、9月12日（予定）までの期間、開館時間を9:00～20:00に短縮しております。それに伴い、期間中は20:00以降にかかっているプログラム、貸切、教室につきましては中止となります。

（※パワーヨガ2期、リラックスヨガ3期につきましては時間を繰り上げ開催中）

期間中の一般公開の変更点

- アクアビクスの時間変更 19:00～19:45（5分短縮）
- 卓球（金曜）中止
- バレーボール（火曜）中止

