



冷房病に注意



日頃から当たり前のように使っている冷房ですが、人によってはこの冷房が冷房病（夏バテ）の原因になってしまう事も・・・

冷えやすい人、平熱が低い人、冷房がきいた空間で過ごす時間が長い人、屋内と屋外を頻繁に行き来したりするような人は特に注意が必要です。

○冷房病とは

冷房病は、冷房が効きすぎている室内にいたり、暑い室外と寒い室内を何度も行き来しているうちに、自律神経のバランスが崩れ、体にさまざまな不調が起こることをいう。

人間の体は、自律神経によって体温調節をしている。夏場は体温をさげるため血流を良くして汗をかきやすくするが、冷房のかかった部屋に長くいると、今度は体温をキープしようとして血管を収縮させ、血流を抑える。このようなことを1日に何度も繰り返していると、自律神経のバランスが崩れ、気温差に体がついていけなくなる。その結果、体のだるさや頭痛、腹痛、下痢、便秘、のような様々な体調不良が生じる。

○症状

・風邪に似た症状

冷房をかけすぎると、室内の空気が乾くため、粘膜が乾燥しやすく、鼻水やせきなどに似た症状がでることがある。乾いた粘膜にはウイルス等が付着しやすいため、そのまま夏風邪をひいてしまうケースも多い。

・血行不良

冷房による冷えにより、血行不良になると、血管や筋肉が固くなるため、肩こりや頭痛、腰痛等の症状がでる。

・全身の不調

カラダのだるさがいつまでも抜けない、疲れやすくなる、よく眠れない等の症状がみられる。内臓が冷えることで、消化不良や下痢、便秘などの胃腸症状が強くなる人もいる。

○対策

・体を冷やさない 「3つの首」を温める

首、手首、足首には太い血管が通っているため、この3か所を重点的に温めることで効率的に全身を温かくキープすることができる。

・冷房の設定温度を見直す

設定温度は、外気温との寒暖差が5度以内にするのがポイント。真夏でも26～28度に設定するのがよいといわれている。暑いように感じるが、長い間冷気にさらされると感覚が麻痺してくるため、温度管理は大切である。

・食事に気をつける

夏は水分摂取量が増えるため、胃液が薄くなり消化能力が低下することで、食欲が落ちる。消化のよいものを食べるようにする。

夏バテに気をつけよう！



気温が高い日が続き、毎日暑いですが皆様いかがお過ごしでしょうか？
暑いと身体がだるいと感じたり、食欲がでなかつたりすることもあるのではないのでしょうか？
このような症状が起きないように、夏バテを予防する方法はたくさんあります。

① こまめに水分補給をする

この時期は、熱中症にならない為にも水分はたくさん摂りましょう。
特に、起床時や入浴後、スポーツ時はより水分補給を心がけましょう。

② 温度差や身体の冷やし過ぎに注意する

外気温との温度差や身体の冷やし過ぎは、自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにしましょう。エアコンの設定温度は28℃にし、外気温との差は5℃以内であることを心がけましょう。

③ 1日3食、栄養バランスを心がける食事をする

これは夏バテ予防に限らず毎日気を付けることですが、とても大事なことです。暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな身体はたっぷりの栄養が必要です。きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。栄養をたくさん摂って元気に毎日を過ごしましょう！

まだまだありますが1部紹介させていただきました。
これから益々暑い日が続きますが、対策をしっかりと行い暑い夏を乗り切りましょう！

プール受付《順番待ち》システムを導入しました

令和4年6月1日から9月30日までの間、順番待ちによる混雑を避けるため、受付管理アプリケーションを利用した受付とさせていただきます。
受付の方法は、オンライン受付か窓口端末受付のどちらかをお選びいただけます。

オンライン受付の場合

スマートフォンなどで受付が可能です。ご自身で現在の順番が確認できるほか、プールからのお呼び出しメールを受信できます。
アプリ等のダウンロードは必要なく、メールアドレスがあればどなたでもお申込みいただけます。
受付時刻は、**9：30～21：00**となります。

オンライン
受付サイト
(外部サイト)



QRコード

窓口端末受付の場合

施設の窓口端末で受付できます。ご自身で現在の順番が確認できるほか、プールからのお呼び出し電話又はショートメールを受信できます。
アプリ等のダウンロード、メールアドレスは必要なく、どなたでもお申込みいただけます。
受付時刻は、**8：45～21：30**となります。

一般公開プログラムスケジュール

8月

※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		9：45－11：45	
剣道	火曜	15：40－18：00	2・9・16・23・30
バレーボール		19：00－21：00	
音楽体操	水曜	10：00－11：30	3・10・17・24・31
ア쿠アビクス	木曜	19：00－19：50	お休み
卓球	金曜	19：00－21：30	5・12・19・26
剣道	土曜	15：40－18：00	6・13・20・27
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9：30－11：30	お休み
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9：00－11：00	7・21
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9：00－	14