

ヘルスパ だより 第6号

【発行】
公益財団法人 体力づくり指導協会
ヘルスパ塩尻
長野県塩尻市大門一番町1-1
TEL.0263-54-3939
http://www.tairyoku.or.jp/

ヘルスパ塩尻

後、外出前、入浴の前後、就寝前など、生

■水分補給のタイミング

大切なのは、一度にたくさん飲むことではなく、少しずつこまめに補うことです。朝起きたとき、食事の前

■水分不足の影響

水分が不足すると、口が渇くだけでなく、だるさ、頭痛、集中力の低下、便秘、血 flow の滞りにもつながります。さらに、今のよ



夏の脱水対策に水分摂取の習慣をつけよう！

■飲み物の種類

基本は水やお茶で十分ですが、汗を多くかいた日には、水分だけでなく塩分やミネラルも失われています。屋外での活動が長かった日や、運動をしたあとは、必要に応じて経口補水液やスポーツドリンクを取り入れましょう。ただし、冷たい飲み物を一気に流し込むと、胃腸に負担をかけることがあります。特に、食欲が落ちているときや、体が疲れているときは、常温に



水分補給のために次のことを実践してみよう！

- 【定時補給】喉の渇きを待たず、1〜2時間ごとに150〜200ミリリットルを目安に飲む
- 【尿チェック】濃い黄色〜オレンジは脱水のサイン。理想の薄い黄色になるように水分摂取をしよう
- 【電解質補給】長時間の活動・大量発汗後は水だけでなく塩分・ミネラルも忘れずに摂取しよう

年齢を重ねると、のどの渇きを感じにくくなるため、さらに注意が必要です。本人が自覚しにくくても、周囲が声をかけたり、食事やおやつに合わせた水分を摂取する習慣をつくらせたりすることで、脱水を防ぎやすくなります。



近いものをゆっくり飲むほうが、体は落ち着きやすくなります。また、アルコールや糖分の多い飲料は、水分補給のつもりでも飲みすぎに注意が必要ですが、かえって体調を崩すきっかけになることもあります。水分を補う目的と、嗜好として楽しむものを分けて考えることが大切です。

イベント・講習会情報

7~9月 アクアエクササイズ

水の特性を利用して運動することでカラダ全身に効果があります！顔を水につけることはないので水嫌いな方でも安心して参加できます
毎週月曜 13:30~14:30(60分間)

7~8月 夏休み短期集中講習会



9月 親子料理教室

敬老の日 施設無料開放
9月21日(月祝)
先着90名に来場者プレゼントあり！

※イベントは変更する可能性があります。詳細は別途HP等をご覧ください

体験会・キャンペーン情報

9月 施設利用キャンペーン

9月1日(火)~29日(火)
プールが半額で利用できます

避難訓練 9月14日(月)

9~10月 秋の入会キャンペーン

通年 お友達紹介キャンペーン

紹介者と入会者にクオカードをプレゼントいたします

教室500円体験会

気になる教室を500円で体験できます(各教室1回まで)

- 塩尻事業所 <ヘルスパ塩尻> 長野県塩尻市大門一番町1-1 TEL.0263-54-3939
- 十日町事業所 <十日町体力づくり支援センター> 新潟県十日町市馬場丙1495-8 TEL.025-758-3343
- 君津事業所 <君津メディカルスポーツセンター> 千葉県君津市西君津11-1 TEL.0439-88-0611
- 滑川事業所 <滑川室内温水プール> 富山県滑川市柳原258-4 TEL.076-476-0711
- 東京事業所 <高齢者うんどう教室自立支援事業> 東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2200
- <高齢者体力づくり支援士事務局> 東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2100
- 事業本部 <事務局> 東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2111

★ヘルスパ塩尻 スタッフ紹介★



ひらばやし ふみ こ
平林 史子
★保有資格/高齢者体力づくり支援士 音楽健康指導士 体力測定士 スポーツボイスディレクター 口腔機能指導員 臨床検査技師
★指導歴/10年
★担当/シニア運動教室 いきいき貯筋倶楽部 アクアエクササイズ フィットネス(スポーツボイス) 受付

シニア運動教室では臨床検査技師の長年の経験を活かし健康や身体の事などを教養講座として毎週教室前の30分間座学を行っています。運動のモチベーションを高めていただけたらと思います。健康寿命延伸には運動はもとより誤嚥性肺炎や夜間無呼吸症候群予防の為に口腔機能向上も大切です。スポーツボイス教室では喉のごつくん筋や舌筋を含めた身体づくりを行っています。是非一度体験においでください。



うちだ えみ こ
内田 恵美子
★水泳指導歴/2年
★担当/婦人水泳教室

高齢者の方や初心者の方も安心して参加できるよう、それぞれの年齢や体力に合わせて、無理なく泳ぐことを大切にしています。ゆっくり泳いだり、お話をしながら歩いたりして、リラックスした雰囲気教室をおこなっています。また、日頃のストレス解消や健康づくりにつながる楽しい時間を作りたいと思います。

受付からのお願い

コース変更、会員種別変更または、休会のお手続きは毎月25日まで。退会のお手続きは月末までとなります。ご不明なことは、施設受付窓口までお問い合わせください。

広報協賛 会員

株式会社 山崎食品
<マグロ加工および販売業>
〒949-8525
新潟県十日町市馬場丙1530-20
TEL: 025-758-4114

次回発行は10月1日です

運動 コラム

『バランススイム』のお話し



運動指導員
高村 裕

・君津メディカルスポーツセンター施設長
・競泳選手コース(TeamZero)コーチ

資格：(公財)日本スポーツ協会
公認競泳コーチ4

ナショナルレベルの
トレーニング拠点において
強化スタッフとして
指導できる資格

前号では、競泳選手の練習アイテムとして「フィン」をご紹介いたしました。

フィンの生み出す推進力を利用し安定した上肢の動作とリズムを作り出すことで、テクニックを習得し効率の良い姿勢を保ちながらトップスピードと持久力を身に付けます。

■バランスを整える練習方法

今回は、「フィン」に続きまして、バランスを整える練習方法をご紹介します。直立二足歩行をする人間は、水平姿勢で泳ぐ4泳法時でも手のかきを中心に腕の力で泳ぎます。バタ足習得中の初心者でもキック中心のイメージがある平泳ぎであっても、手(腕)の動作で泳いで(もがいて)いるものです。

水泳では、水平に浮く独特の姿勢が重要であるがゆえに、手(かき)とけりを上手に動作することが必須条件で、水の抵抗を減らし秒単位の力強い動作をするために、両者のバランスを常に調整しながら泳ぎます。

選手たちの練習風景を見ていると、「ドリル」や「テクニック」練習をおこなっています。内容は「手(プル)だけ」「足(キック)だけ」「片手だけ」「手と足で別種目の組み合わせ」に加え、「変な動作の泳ぎ」などなど多義にわたります。

効率の良い動作を手に入れるための練習ですが、



君津MSC(メディカルスポーツセンター)競泳チームZeroでは、リカバリーやバランススイム時にスティック(短いパイプ)を握って泳ぎバランスを整える練習を取り入れています。

■簡単に出来るバランススイム練習法

皆さんが簡単にできるバランススイム練習は、手を「グー」や「チョキ」にして泳ぐものです。拳を握りしめ「グー」にして泳ぐと十分なかきの力を得ることができず、キックの力を借りながら手に当たる少ない水圧を頼りにそっと丁寧にかきの動作をすることで全身の動作バランスを調整することになります。一方で「チョキ」にして泳ぐと、「グー」同様に水圧が弱くなり動作が丁寧になるうえに、親指を掌に付ける習慣、人差し指と中指に力をいれて水をかく習慣が身に付きます(水をかくとき、通常は薬指・小指はできるだけリラックスしておくのがポイントなのです)

まずは身近なクロールからはじめて、4種目すべてで「グー」「チョキ」のジャンケンスイム(自称?仮称?)で泳いでみてください。

バランスを取りながらの丁寧な泳ぎは、動作から無駄な力が抜けゆったり泳ぎに近づきますし、長く泳ぐ有酸素運動にも一役買います。また、効率が良くなるので当然スピードアップにつながります。

栄養 コラム



熱中症予防の鍵は「朝のひと口」にあり!

管理栄養士 **西田 久美子**

いよいよ7月。梅雨が明け、眩しい太陽とともに本格的な夏がやってきます。この時期、なんとなく体がだるい「夏バテ予備軍」のような症状を感じることはありませんか。水分補給やエアコン利用も必要ですが、熱中症予防の強力な対策となるのが「朝食をしっかり食べること」です。

朝食は自律神経のスイッチ

熱中症の主な原因は、体内の水分と塩分のバランスが崩れることにあります。私たちは寝ている間にコップ一杯分以上の汗をかき、朝起きた時の体はすでに「軽度の脱水状態」です。そこで重要なのが朝食です。例えば、ご飯は約60%が水分で構成されており、汁物を一杯飲むだけで水分と塩分を同時に補給できます。食事として摂取する水分は、飲み物より胃腸に留まる時間が長いため、午前中の「水持ち」が良くなります。また、しっかり咀嚼することで脳のスイッチが入り、深部体温が上昇します。このリズムが体温調節を司る自律神経を整え、外気温差に強い、疲れにくい体を作ります。

熱中症対策の救世主、山形の郷土料理「だし」

暑さで食欲が落ちやすい時期におすすしたいのが、山形の郷土料理「だし」です。きゅうり、ナス、大葉、みょうが等の夏野菜を刻んで和えるこの料理は、栄養学的に見ても究極の対策食といえます。きゅうりやナ

スは90%以上が水分で、まさに「食べる水分補給」。豊富に含まれるカリウムは体内の余分な熱を逃がす「天然の体温調節剤」として機能します。さらに、がごめ昆布やオクラのネバネバ成分は胃粘膜を保護し、香味野菜の香りは食欲を呼び覚ましてくれます。

そして、体内で最も水分を蓄えている場所は「筋肉」です。筋肉量を維持することは、体の中に「予備の貯水タンク」を広げることと同じです。「だし」を冷奴や納豆にのせて、たんぱく質と一緒に食べれば、野菜の水分、塩分、そして筋肉を作るたんぱく質の三拍子が揃い、体は熱中症に負けない「貯水モード」に切り替わります。

「食べることは生きること」

食欲がない時は、冷たいスープやフルーツ一口からでも構いません。前日に「だし」を作っておけば、朝はご飯にのせるだけで準備は完了です。旬の恵みに感謝しながらエネルギーをチャージし、この夏を健やかに乗り切るための確かな土台を作っていきましょう。

山形県郷土料理「だし」

■材料(4人分)

- 長葱……………1/2本
- きゅうり……………1本
- みょうが……………1個
- オクラ……………2本
- ナス……………中1個
- しょうが……………1かけ
- 青じその葉……………2~3枚
- がごめ昆布……………小さじ1杯
- 花かつお……………適量
- だし醤油……………大さじ4

※保存容器に作り置き(調味料も入れて)にして、冷やして食べても良いです。好きな野菜入れて、自分好みの「だし」を作ってみましょう。食事は3食きちんと摂って暑い夏を乗り切ろう!



■作り方

- (1) がごめ昆布は大きじ1杯の水を入れ、5分ほどおいて粘り気を出す
- (2) 野菜はみじん切りにする。なすは一度水に入れてアクを抜き、水分を切る
※きゅうり・ナスみじん切りは粗みじんなど、好みの大ききで良い。フードプロセッサーを使用するときは細かくしすぎないよう気を付ける
- (3) がごめ昆布と(2)を混ぜ器に盛り、カツオ節をかけ、だし醤油をかけたら出来上がり!