

君津メディカル通信 第6号

【発行】
公益財団法人 体力づくり指導協会
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
http://www.tairyoku.or.jp/

君津メディカルスポーツセンター



■水分補給のタイミング

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、血流の滞りにもつながります。さらに、今のよくな汗をかき季節には、熱中症のリスクも高まります。

後、外出前、入浴の前後、就寝前など、生

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

暑い季節になると、誰もが水分補給を意識します。ところが、大人になるほど「のどが渴いたら飲めばよい」と考えがちで、気づかないうちに水分不足に陥っている場合があります。特に仕事や家事に集中していると、飲むタイミングを逃しやすく、体調不良の原因になりやすいです。



夏の脱水対策に水分摂取の習慣をつけよう！

活の節目に合わせて飲む習慣をつけると無理なく続けられます。忙しい日ほど、意識しなければ飲む回数は減ってしまいますので、のどの渇きに頼らず、時間で区切って飲む意識が大切です。机の上、バッグの中、ベッドサイドなど、飲み物をすぐ手に取れる場所に置いておくのも、続けやすい工夫です。

■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

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なければなりません。



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

イベント・キャンペーン情報

7~8月 夏休み短期集中講習会

夏休み期間の生活習慣を整え、お子様の体力向上を図りましょう！



●水泳

●たいそう

●クッキング

8月メディカル夏祭り

工作やイベント体験で、夏休みの思い出を作ろう！

8月2日(日)

9月敬老の日施設特別無料開放

敬老の日を祝して、プール・風呂・トレーニングルームを無料開放します

9月21日(月祝)

CPR AED 体験会

“いざ”という時のために心肺蘇生法・AEDを体験してみませんか？

9月23日(水)

避難訓練 9月9日(水)

※日時などは変更になる可能性があります。詳細は別途チラシやHPをご覧ください

ワンコイン教室体験 / シニア運動教室無料体験

気になる教室をワンコイン(シニア運動教室は無料で)体験できます！

夏の入会キャンペーン

期間中にご入会いただいた方は、月額指導料無料！

お友達紹介キャンペーン

紹介キャンペーンでご入会いただいた方には、紹介者・入会者ともにクオカードをプレゼントいたします。

◎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
◎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
◎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
◎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

講習会紹介

<3ヶ月教室>(7~9月)

■大人向け

●50歳からの筋トレ教室

体調の変化を感じやすい50歳から始める筋トレ教室。正しいフォームでの筋トレをお伝えします



●太極舞

中国の伝統武術や民族舞踊を取り入れたフィットネスプログラム。体力向上・バランス能力向上・ストレス発散などの効果が期待できます！

●水中歩行

水の特性を生かし、足腰の筋肉やバランス能力を向上しよう！

●アクアビクス

リズムに乗ってエクササイズ♪水中なので関節に優しく全身運動ができます！



●ママのための運動教室

赤ちゃんと一緒に心もカラダも元気に！産後ママ向けの運動教室

●アクアコンディショニング

水の特性を生かしながら水の中でカラダの調子を整えましょう

●チェアエクササイズ

椅子に座って楽々運動したい方向け！膝への負担が少ないため腰痛の方も安心。

■お子さま向け

●キッズダンス

リズムに合わせてカラダを動かして、カラダを操る機能・筋力・柔軟性を身につけましょう！



●かけっこ教室

短距離走を中心に走りの基礎を学びましょう！



<単発教室>

●キッズコアコンディショニング

正しい姿勢と動作を学び直して運動に活かそう！

広報協賛

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に気を付ける
- (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!