

暑さ本番！夏休みを迎えるこの季節♪ レジャーもスポーツも絶好のシーズンですねo(´▽`)o♪

2024年
7月号

いので、是非ご活用くださいね。効率的で効果的なプログラムの組み方や、器具やマシンの使い方、

ただ、高気温下での運動やレジャー活動は健康面での注意が必須！体温&体調コントロール、水分摂取など、対策は万全に！もちろん冷房の効いたトレーニングルームでの運動ならリスクは少な

中部スポーツ
コミュニティプラザ

トレーニング 通信

当施設をご利用の際の、イベントや館内設備について、ご質問、ご相談などございましたら、どうぞ私たちスタッフにお気軽にお声かけ、お問い合わせくださいね♪




7月7日は
七夕♪

7月15日は
海の日♪

トレ通コラム かくれ脱水に要注意！




【かくれ脱水とは？】脱水症の一手手前で、身体に必要な体液(水分)が減っている状態を指します。脱水症になりかけているにもかかわらず、本人や周囲がそれに気付かないことが多いとされています。普段から身体の小さなサインに目を向けて、かくれ脱水を予防することが大切です。

かくれ脱水が起こりやすいシーン

-  **屋内** ▶ 汗をかいているが、まだ身体の不調をきかしていない
-  **屋外** ▶ 冷房が効いて、空気が乾燥している
-  **車内** ▶ トイレの回数を減らすために水分摂取を控えている

かくれ脱水チェック

次のような症状が少しでもみられたら、かくれ脱水を疑いましょう

-  **手足**
 - ✓ 爪を押した後、3秒以上たっても爪の色が白色からピンク色に戻らない
 - ✓ 手の甲をつまんで離したとき、盛り上がった皮膚がすぐに元の状態に戻らない
 - ✓ 手足が冷たくなっている
- 
 - ✓ 口内が乾燥している
 - ✓ 舌がいつもより赤い
 - ✓ 舌が白く覆われている
-  **尿**
 - ✓ 尿の色が濃い
 - ✓ 排尿の回数がいつもより減っている

その1 こまめに水分補給を行う

のどの渴きを感じたときには、すでに水分が不足している可能性があります。コップ1杯(200ml)の水を喉が渇いたと感じる前に1日6~8回、食事中や起床後、入浴前後、就寝前に飲みましょう。

かくれ脱水を予防するためのポイント

その2 水分補給に適した飲み物を飲む

アルコールやコーヒーなどのカフェインを多く含む飲み物には利尿作用があるため、体内の水分を尿として排泄しやすくなり、水分補給に適していません。水や麦茶で日常的に水分補給しましょう。また、飲み物の温度は5~15℃が吸収しやすいと言われています。

その3 1日3食しっかり食べましょう

成人が1日に必要とする水分量は2.5Lと言われています。食事を3食しっかりと摂ることで、約1Lの水分が補給でき、反対に1食の欠食で、1日に約400ml/以上の水分不足を引き起こします。

ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。(水分補給の水筒等のみ可)◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問い合わせは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608