

「すぽすた新聞」は、すぽすたちよだわづのプログラムから、季節に合ったお役立ち情報をお届けする広報紙です。

すぽすた新聞

No.8 2023 夏

千代田区立スポーツセンター
内神田2-1-8 ☎3256-8444
JR・地下鉄「神田」「大手町」徒歩5分
千代田区立九段生涯学習館
九段南1-5-10 ☎3234-2841
地下鉄「九段下」徒歩1分

すぽすたとは...!

スポーツとスタディを融合した、スポーツセンターの会員制システムです。会員になると、月会費のみでトレーニングルーム・プール・各競技場の個人利用が無料になります。
※ゴルフレンジは別料金
また会員限定を含む各プログラムにも無料でご参加いただけるほか、2週間限定でのお試し「2week体験会員」のプランもございます。
申込窓口・問合せ 千代田区立スポーツセンター1階受付（時間：9時～21時／休館日：毎月第3月曜日 ※祝日の場合は翌平日）

通常会員区分（対象）	会費/月
区民 （千代田区内在住で15歳以上※）	4,000円
区民高齢者 （千代田区内在住で60歳以上）	3,000円
一般 （千代田区民以外で15歳以上※）	5,000円

※中学生を除く

申込時に必要なもの ①登録料500円
②月会費当月・翌月分 ③銀行口座番号を確認できるもの ④銀行届印 ④住所を確認できるもの（運転免許証、身分証明証など）
※法人会員もあります。お問い合わせください。

熱中症に注意ください!

熱中症対策のポイント

ここ数年の夏は暑くなった、と感じる方も多いのではないのでしょうか。観測記録を調べると1日の最高気温が30度以上の「真夏日」35度以上の「猛暑日」また夜間の最低気温が25度以上の「熱帯夜」のいずれも、該当する日数が年々緩やかに増加しているようです。そして温度だけでなく湿度も原因のひとつである熱中症の予防について、日常生活で役立つポイントをご紹介します。

水分補給にも注意

熱中症対策で大事なポイントでもある水分補給。しかし糖分が多く入っている清涼飲料水を飲み過ぎると「ペットボトル症候群」と呼ばれる症状——吐き気や倦怠感が出て、意識障害が起きることもあります。500mlのペットボトル飲料で考えると、コーラやサイダーでは約50g入っている糖質は、スポーツドリンクでも約30gも含まれています。対策としては水分補給の全てをスポーツドリンク

やコーラ、サイダーなどの甘い清涼飲料水にするのではなく、無糖や微糖の清涼飲料水も選択するようにしましょう。また一気に飲み過ぎないように意識して、お水やお茶なども併用して水分補給ができるといいですね。

※千代田区立スポーツセンター・九段生涯学習館にはOS-1（経口補水液）や氷などが置いてあります。熱中症の症状が出た方は早めに1F受付までお申し付けください。

ひと涼みしよう「熱中症予防声かけプロジェクト」

区では、官民が共同で熱中症予防を呼びかけていく、ひと涼みしよう「熱中症予防声かけプロジェクト」に取り組み、皆さんがクールダウンをすることができる「ひと涼みスポット」22か所を区内に設置。また協力団体14か所もあわせて地図にまとめています。

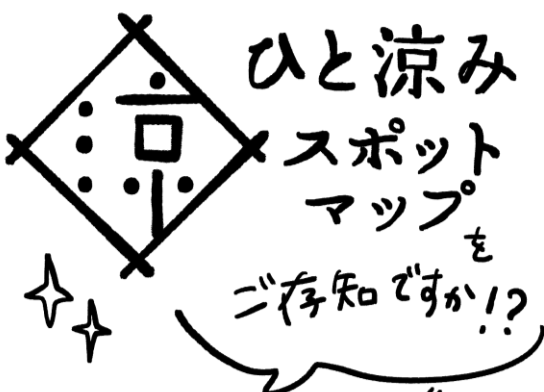
「ひと涼みスポット」とは、暑さによる体力の消耗や熱中症を予防するために、冷房の効いた区内の施設や、協力店舗等を活用して休憩や水分補給ができる場所のことです。ひと涼みなのでイスを置いた休憩スペースがない場合がありますが、ぜひご活用ください。

こまめな休憩を心がけて・・・!



熱中症予防に! 7つのポイント!

- ①こまめに水分補給ある
- ②エアコン・扇風機があれば上手に利用ある
- ③部屋の温度を計る
- ④暑いときは激しい運動をしない（35度以上目安）
- ⑤涼しい服装にある
- ⑥部屋の風通しを良くある
- ⑦緊急時・困った時の連絡先を確認ある



ほっと一息 study cafe ☕

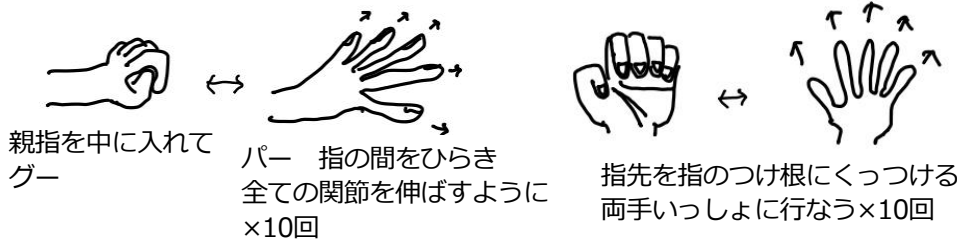
すたカフェ 毎日のヨーガ ③

腕を良く動かそう!

手、腕の力がなくなると、重心が下がり足や腰に負担がかかります。呼吸筋を弱らせないためにも、毎日手や腕の運動を行いましょう。

指先から肩まで全部の関節を動かすことで、肩*首のつり、疲れを解消できます。

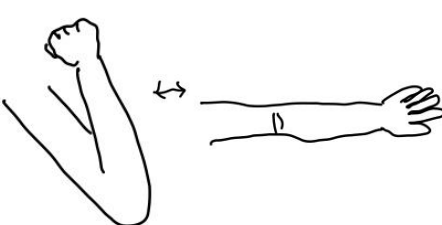
手のグーパー と 指の関節の運動



手首の曲げ伸ばし と 手首回し

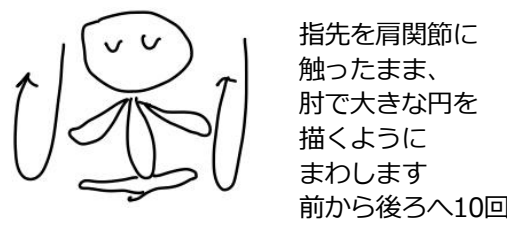


肘の曲げ伸ばし



肘関節を意識して曲げ伸ばし×10回

肩回し



指先を肩関節に触ったまま、肘で大きな円を描くようにまわします
前から後ろへ10回
後ろから前へ10回
背骨をまっすぐに立ててみけんで正面を見る（顔を下げないように...）

編集後記

スポーツセンター担当Sの皆様、夏のご予定はもう決められましたか？今年には本当に暑い日が続いていますね。記事でも取り上げた熱中症に気を付けながら、適度に運動を楽しんでいただければと思います。まだまだこれからが夏本番！普段以上に身体に気を配って体調を崩さないようにしましょう!