



★★★ くさつ健・交クラブニュース



◎ 夏休み子ども運動教室

- ・ 7月19日(日)・26日(日)にふれあい体育館で開催された上記の教室は、草津市スポーツ推進委員さんの指導により、いろんなニュースポーツを体験されました。
- ・ 参加者は21名で、参加された子どもさんは楽しかったと喜んでおられました。
- ・ なお、8月2日(日)も開催予定でしたが、当日、熱中症警戒アラートが発令されたため、中止となりました。



夏休み子ども運動教室の様子

◎ 熱中症について

- ・ **熱中症警戒アラート発令 → 全ての教室・サークルは休みにします。**

(但し、空調設備が使えない場合のみ)

◎ ノルディックウォーキング体験会草津まちづくりセンターと共催

- ・ 体験会を10月20日(火)に草津まちセンと共催で開催します。
- ・ 会場は旧草津川トンネル近くの草津まちセンターの会議室で開催され、時間は9:00～10:30です。

◎ 健康バンド運動体験会の開催

- ・ 10月19日(月)にde愛ひろばにぎわい活動棟に於いて13:30～15:00の間、開催します。
- 筋トレに興味のある方は参加してください。

◎ グラウンドゴルフ大会

- ・ 10月20日(月)9時から野村運動公園グラウンドにて先着144名で参加費300円(会員200円)で当日徴収のグラウンドゴルフ大会が開催されます。当日会場で受付します。

健康の話(わ)

「熱中症予防対策としての筋トレ」

群馬県上野村では、予防対策として高齢者向けの筋肉トレーニング指導を年間を通じて定期的に行っていると朝日新聞(6/29)に掲載されました。筋肉には体の水分をためる働きがあり高齢になっても筋肉を維持することが大切だと言われています。

筋肉量の多い人が熱中症になりづらい理由は、水分保持以外にも血流を上げて体を冷却させ、汗をかく能力が高くなり熱の放散能力が向上するためです。

基本の予防対策は、バランスのとれた食事と十分な睡眠で体力を付け、こまめな水分補給と適度な休養です。運動するにあたっては、28℃で警戒、31℃で嚴重警戒、35℃で原則中止という運動指針がありますのでこの内容に沿って安全に行っていただきたい。➡ 当クラブでは上記、熱中症についての通り。

異常な暑さが続いています。
しっかり予防対策を取りましょう。

熱中症予防



- ① 適度な休憩と、こまめな水分補給をする。
(大量に汗をかく場合は、塩分の補給も考える)
(10～20分おきに水分補給をし、のどが渇く前にとる)
- ② 屋外種目は帽子をかぶる。
- ③ 通気性の良い服を着る。
- ④ 体調が悪くなれば(気分が悪い、立ち眩みなど)、
指導者又はボランティアに伝えて休憩か、中止をする。
決して無理をしない。
- ⑤ 平素から睡眠、食事に気をつけて、当日の体調不良のときは休む。

