

～博多どんたく港まつい～
 ゴールデンウィークに開催される
 福岡博多を代表するお祭り



毎年5月3日・4日の2日間のみ福岡市で
 開催され、例年全国から約200万人が
 集まる国内最大規模のお祭りです。
 どんたく広場を練り歩くパレードや花自動車、
 市内約40か所に設置される演舞台での
 演舞が見どころです！
 市民総参加の国内最大級のお祭りとして
 街全体が熱気に包まれます。



5月18日（月）は定期休館日です

<トレーニング・健康豆知識講座>

暑さに負けない体づくりについて

5月は、まだ真夏ではありませんが、少しずつ気温が上がり、体に熱がこもりやすくなる時期です。
 この時期に大切なのは、いきなり暑い中で無理をすることではなく、少しずつ体を暑さに慣らしていくことです。
 人の体は、暑い環境に慣れてくると、汗をかきやすくなり、体温を外へ逃がしやすくなります。
 これにより、運動中の息苦しさやだるさを感じにくくなり、熱中症の予防にもつながります。
 この「暑さに慣れる力」は、日常の軽い運動でも高めることができます。
 例えば、少し汗ばむくらいのウォーキング、軽い体操、無理のない筋力トレーニングなどを続けることで、体は少しずつ暑さに対応しやすくなります。
 ただし、急に長時間の運動をしたり、水分を取らずに動いたりするのは危険です。
 特に5月は、体がまだ暑さに慣れていないため、真夏ほど暑くない日でも体調を崩すことがあります。
 運動をする時は、のどが渇く前に水分を取ることが大切です。
 汗を多くかく日は、水だけでなく、塩分も少し意識しましょう。
 また、疲れが強い日、睡眠不足の日、食事が少ない日は、無理に頑張らず、運動量を少し減らすことも大切です。
 暑さに強い体は、1日で作られるものではありません。
 5月のうちから少しずつ体を動かし、汗をかく習慣を作っておくことで、6月・7月の暑さにも対応しやすくなります。
 「無理なく動く」「こまめに水分を取る」「少しずつ暑さに慣れる」
 この3つを意識して、これからの季節も安全に体を動かしていきましょう。



ももち体育館では、X(旧Twitter)を開設しております。

ももち体育館の情報を更新していきますので、チェックしていただきフォローよろしくお願いいたします。



ももち体育館 X リンクはコチラ↓

