



# ももち体育館 施設だより

2026年6月号



みなさん、こんにちは(^^)

雨の日が増え、梅雨らしい季節になってきました。

この時期は、気温差や湿度の高さで体がだるくなりやすい時期です。

体調管理を意識しながら、無理なく体を動かしていきましょう。



## 梅雨時期の体調管理が大切!

### 【室内でもこまめな水分補給を】

梅雨の時期は汗を自覚しにくいですが、体の中では水分が失われています。

運動の前後だけでなく、日常生活でもこまめに水分をとりましょう。

カフェインの多い飲み物だけに偏らず、水やお茶も上手に取り入れることが大切です。

### 【エアコン・除湿を上手に使いましょう】

湿度が高いと、汗が蒸発しにくく体温調節がしづらくなります。

室温だけでなく湿度にも気を配り、無理をせず休憩を取りましょう。

通気性のよい服装や、汗を拭くタオルの準備もおすすめです。



## 6月15日（月）は定期休館日です



### <トレーニング・健康豆知識講座>

## なぜ準備運動が必要？ 運動前のひと工夫

### いきなり動くとケガにつながりやすい

準備運動は、筋肉や関節を動かしやすくし、急な動きによる負担を減らします。

軽い足踏みや腕回しなどで体温を少し上げてから運動を始めると、

動きがスムーズになります。

特に久しぶりの運動では、最初の5～10分をゆっくり使うことが大切です。



### 終了後は呼吸を整え、軽く体をほぐす

運動後は、急に止まらず軽く歩くなどして呼吸を整えましょう。

その後に無理のない範囲でストレッチを行うと、体のこわばりを和らげやすくなります。

痛みがある時は無理せず、気になる症状は早めに相談しましょう。



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、チェックいただきフォローよろしくお願いいたします。

