

# ISC通信

2020 夏号

2020/08発行 Vol.23

## 水分補給はできていますか？

### 『新しい生活様式』における熱中症予防

新型コロナウイルス感染防止のための臨時休館から、営業を再開し約2ヶ月が経過しました。ご利用の皆さまには、検温・消毒・マスク着用・身体的距離の確保等 感染防止対策にご協力いただき、誠にありがとうございます。今夏は、これまでと異なる生活環境下で迎えることとなります。「私は暑さには強いほうだから大丈夫」(過信しないでっ<\_>)<\_>「汗をかくために厚着で運動をする」(夏場は危険です、特に屋外・・・(+、+))という方も、いらっしゃるのではないのでしょうか。今一度、適切な予防を心がけ 楽しく健康に過ごしましょう。



### 熱中症予防 チェック！

- ❑ 運動前、運動中の**体調を確認**
- ❑ **涼しい服装**、屋外では日傘・帽子の活用
- ❑ 身体が暑さに慣れるために、暑くない時期から無理のない範囲で運動を心がける
- ❑ マスクを着用しながらでも、**程よい強度**で運動を行う
- ❑ 激しい運動を行ったときや、汗を多くかいたときは**塩分補給**
- ❑ **屋外**で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす
- ❑ のどが渇いていなくても **こまめな水分補給**

PICK UP

みなさんは  
いくつ実践  
していますか？



### PICK UP

こまめな水分補給は  
どれくらい？

水分補給は、食事以外に1日1.2リットルが目安とされています。マスクの着用により喉の渇きに気付きにくく、運動や作業で汗を多くかく場合は、さらに こまめな水分補給を心がけましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は、水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分補給にもつながります。

#### 体内の1日の水分摂取と排出量

摂取・産出量		排出量	
飲料水	1200ml	尿	1400ml
食物の水分	1000ml	便	100ml
代謝水	300ml	汗	700ml
		呼吸	300ml
合計	2500ml	合計	2500ml

※ 穏和な環境で普通に生活している場合

出典：小林修平、樋口満「アスリートのための栄養・食事ガイド」第一出版2006より

### いしかわ総合スポーツセンターでは

- ☑ 熱中症予防、そして快適に運動ができるよう、冷房による温度管理、感染予防の為に換気などの対策を行っております
- ☑ 各フロアの人数制限を設けて、密集を避ける取組みをしております

ご理解とご協力をお願いいたします

### ★ISC 水分補給オススメランキング★

**No.1**  
マイボトル

好きなものを飲める！節約！環境に優しい！断トツの1位です。



**No.2** ウェルネスカフェ かむかむ  
営業時間 10:00～14:00  
定休日 火・水

**No.3** 自動販売機  
館内に販売機を8台設置♪

**No.4** 冷水機  
サブアリーナ横に2台設置♪

HEALTH +

野菜を食べよう!!



1日に野菜を**350g**食べていますか？3食に分けて食べる、いろいろな野菜を食べることで、栄養バランスも良く、食卓も鮮やかです。今回は、栄養価の高い夏野菜の『**トマト**』をご紹介します！石川県でも小松市をはじめとして、多く生産されています。ご自宅で栽培されている方も多いのではないのでしょうか？

成分と効果	
βカロテン	抗酸化作用により、細胞の老化を防ぐ
ビタミンE	末梢血管を拡張し、血液循環をよくする
ビタミンC	カラダの抵抗力を高め、風邪予防に役立つ
リコペン	抗酸化作用により、細胞の老化を防ぐ

出典：石川県ホームページ 野菜の健康科学ガイドブック

老化や動脈硬化などの原因となる活性酸素を抑制・除去する働きのある抗酸化作用がたっぷり♡たくさん食べよう♡





## 骨粗鬆症とは？



骨が脆くなって骨折しやすい状態をいいます。骨折しやすい場所は、おもに腰椎や大腿骨の骨折で、腰痛や寝たきりの原因になることさえあります。骨粗鬆症はレントゲン撮影や全身の**骨密度**を測ることによって診断されます。

骨粗鬆症を予防するためには、カルシウムの摂取とビタミンDを体内で合成するために必要な日光浴に加えて、ウォーキングや筋力トレーニングなど骨に刺激が加わる運動が推奨されます。

## 貧血とは？

貧血とは赤血球に含まれる血色素（**ヘモグロビン**）濃度が低下した状態をいいます。酸素を全身に運搬する重要な役割を担っているのが、赤血球に含まれる**ヘモグロビン**です。体内に含まれる鉄が減少してしまうと、**ヘモグロビン**も減り酸素を運搬する能力が低下してしまい易疲労感（疲れやすい）、頭痛息切れなどの症状や運動機能の低下などを招きます。

予防するためには、鉄分や**ヘモグロビン**の材料となるタンパク質、鉄の吸収を高めるビタミンCの摂取も大切です。



CHECK

まずは知ることから!!  
**健康測定会 開催**  
骨密度 & **ヘモグロビン** 推定値

日時  
**9月10日(木)**  
**9月11日(金)**

測定料 1,000円(税込)  
場所 トレーニングルーム  
内容 測定+説明(15分程度)  
特典 結果+アドバイス用紙付  
※詳細や予約はトレーニングルームスタッフまでお声がけください。

TRY

運動習慣をつけよう!!  
ISCスクール

## 元気アップ塾

日時  
**毎週水曜日**  
**13:00~(60分)**

料金 1,360円(税込)×回数分  
内容 元気な足腰づくりを目的に、毎週バリエーション豊富な内容で楽しく運動を行います。  
※体験随時受付中!

「無理なダイエット」「朝食を抜く」「運動不足」などは、骨密度低下やヘモグロビン値低下を招きます。栄養バランスのとれた食事・適度な運動が大切です。まずは、自分のカラダの状態を知り、健康を維持するために、アクションを起こしましょう!

## ISC Q&A コーナー



水中ウォーキングの具体的な効果は？  
水中での歩き方の基本を教えてください。

40代 女性



水中ウォーキングは陸上でのウォーキングより消費エネルギーが大きい!!

基本の水中ウォーキング方法もご紹介します!

やってみよう!!  
水中ウォーキング!!  
初めての方も安心の  
プログラム☆



ISC  
プールレッスン

水中ウォーキング  
(金) 10:00~10:45  
たのしくアクア  
(火) 13:05~13:50  
(木) 20:05~20:50

1回45分  
520円  
予約不要

## 水中ウォーキングの効果

消費エネルギーが大きい!!

水中では陸上の約27倍のはやさで、体温が奪われるため、身体のエネルギー代謝が盛んになります! 陸上での運動より、効率よくシェイプアップ♡

	体重50kg	体重70kg
水中 （ほとんどの労力 4.5×ツツ） 	236キロカロリー	331キロカロリー
陸上 散歩程度 3.5×ツツ） 	184キロカロリー	257キロカロリー

※1時間あたりの消費エネルギーです  
※体重や年齢、運動強度によって個人差があります

関節の負担を軽減!!

水中に肩までつかると体重が10分の1になるので膝痛の方も安心

むくみや冷え症の改善に効果的!!

水圧で全身の血液の流れがスムーズになる

体幹が鍛えられる!!

水の抵抗で、まっすぐ歩くだけでバランスを必要とします  
動きのスピードで負荷が変わるので、負荷のコントロールも可能

## ウォーキング方法

Basic  
基本



前歩きは、かかとから着地、つま先からぬける。姿勢はまっすぐ、お腹、お尻をきゅっと締めて。前傾姿勢にならないよう、しっかり体を起こすことを意識し、足の裏全体で踏むことを意識すると、強度もアップ☆また、慣れてきたら歩幅を大きくすることで、筋肉の使用量が多くなり、脂肪燃焼効果も期待できます。横歩きや後ろ歩きなど、バリエーションも色々チャレンジしてみましょう☆



大股歩き

もも上げ