



アスパークだより

No.499 8月号発行 発行者 篠原・住川

連日の酷暑が体力を奪う今年の夏、こんなときこそ汗のかき時です！
たくさん身体を動かして、夏バテを吹き飛ばしましょう！

○施設情報

◇プールの入場規制について◇

- ・屋内プールでは新型コロナウイルス感染拡大防止の為、プール内に入場できる人数を「70名」に制限しております
- ・整理券を発行し、退場者が出たら順次ご案内をする形となります
- ・整理券の発行は1回総合受付となります

◇プールご利用時の受付方法◇

- ①検温後、チェックリストの記入と券売機で利用券を購入
 - ②所定の位置に入場される方全員で並ぶ
 - ③並んだ順番に9:50より受付開始
(受付開始時間は状況に応じて早まる場合もございます)
 - ④受付した方は9:55からプールに入場開始
- ※70名に達した場合は入場規制となり、以降は整理券の発行となります

○からだのお役立ち情報★夏場の腰痛について★

アスパークでたっぷり運動した後は、冷房の効いたお部屋でのんびりするのも夏の醍醐味ですね
でも、暑いからといって体を冷やしすぎてしまうと、



「**ひえ腰痛**」を発症する恐れがあるんです…



冷え腰痛とは、その名の通り体が冷えることで起こる腰痛の事を指します
今月はこの冷え腰痛の、日常の過ごし方からできる対策を3つご紹介します

食事…にんじん、タマネギ、かぼちゃなどの体を温めてくれるものを食べるほか、
暴飲暴食を控えて胃腸への負担を減らすことも冷え改善につながります！

入浴…暑いからといってシャワーばかりだと、血行が悪くなって
老廃物が溜まってしまい、腰の痛みにつながります。お風呂で温まりましょう！

服装…重ね着で服の間に層を作ると冷えにくいですが、薄い服でもOK！

【参考】摩耶堂製薬株式会社 HP「和漢コラム」

○秋のスポーツ教室について！！

秋のスポーツ教室の
申込受付開始！！
スポーツの秋を楽しみませんか？

R4年度 亀田総合体育館
秋期スポーツ教室プログラムガイド

R4年度 亀田総合体育館
秋期スポーツ教室プログラムガイド

お申込は
こちらから！
→



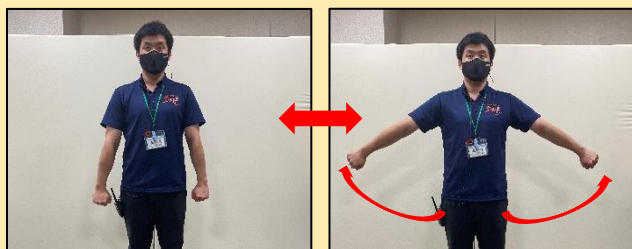
○今月のトレーニング【肩痛予防】ローテーターカフ（肩のインナーマッスル）

- 【棘上筋】：肩の外転（腕を身体の横から挙上させる）と肩関節の固定で主に使われる
- 【棘下筋】：外旋（肩や腕を背中側、外側にひねったり動かす）で主に使われる
- 【肩甲下筋】：内旋（肩や腕を胸側、内側にひねったり動かす）で主に使われる
- 【小円筋】：外旋で主に使われる

肩に不安がある方、痛みのある方、インナーマッスルを動かして肩関節を安定させましょう！
（肩トレ前のウォーミングアップにもオススメ！！）

【トレーニング①】

- ・サイドレイズ（0度～60度くらいまで）
- ※手の甲を前に向けたまま行う



【トレーニング②】

- ・肘を90度に曲げ、脇を閉めたまま内側と外側に交互に内旋と外旋を繰り返す



【トレーニング③】

- ・肘を90度に曲げ、肩と肘が同じ高さのところまで肘を横に上げ、腕を内旋させる



【トレーニング④】

- ・肘を90度に曲げ、肩と肘が同じ高さで腕相撲のような姿勢を取り、腕を内旋させる



※何も持たなくてOK、負荷をかけたい場合は、水を入れたペットボトルや輪ゴムでやってみましょう
※チューブやダンベルを使う場合は柔らかいものや重くても3kgまでにしましょう