

# \*さかたいトレーニングルーム通信\*

Vol.135

2022.8.3 発行

8月スタート！毎日暑くて目が覚めます…！負けずに二度寝していますが…！

8月10日は「健康ハートの日」です。心臓病は冬場に多い傾向ですが、夏場も要注意！

汗をかくことで、体内の水分が失われ、血液はドロドロになり、血栓ができやすくなります。

そして、心臓に大きな負担がかかってしまいます。生活習慣を振り返り、リスクを減らしていきましょう！



## ◎温度差に注意！

冷房の効いた部屋から、外へ出る。  
急激な温度差は血圧の上昇につながります。  
冷房の設定は、26～28度を目安に！  
ただし、エアコンの効きがそれぞれ違いますので、  
部屋に温度計を置くことをお勧めします。



## ◎狭心症や心筋梗塞などの心臓病を遠ざけよう！

- 高血圧を防ぐ  
→塩分の摂りすぎに注意。香辛料やだしを活用しましょう！
- 脂質異常を防ぐ  
→肉の脂身や生クリームなど控えめに！油はオリーブオイル、  
ごま油や魚の油を適量摂取しましょう
- 高血糖を防ぐ  
→腹八分目！間食やアルコールもほどほどに！
- タバコを吸わない  
→心臓病の他、多くの生活習慣病につながる可能性が高まります！



## ～～ トレーニングルームからのお知らせ ～～

### ★利用者講習会

9:00～21:00まで随時行っています。

お気軽にご参加ください。

講習会には10～15分程度のお時間がかかります。

講習後にトレーニングルームの利用を希望される方は、  
運動のできる服装でお越しください。

お問い合わせは栄体育館窓口までご連絡ください。

(☎0256-45-1150)



## ～～～～～ 8月の予定 ～～～～～

### ★ランニングコースが利用できない日(8月)

8月3日現在、利用できない日はありません。

予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください！

最新情報は栄体育館ホームページに随時アップします。

ご確認ください！

新型コロナウイルス感染予防対策に  
ご協力をいただきありがとうございます。

