



トレーニング
スタッフ
から

湿気には負けない健康な身体を作ろう！

6月は雨が続き、湿気が増えてだるい・スッキリしない・身体が重いと感じませんか？
湿気によって疲労感ややる気の低下、免疫力・代謝力を落とす原因となります。
そのため、湿気が多い季節に負けないように心も身体もスッキリする日を増やし、
健康な身体を作りましょう！

☆ 4つのポイント

1. 身体をまもる食事

湿気によって消化機能（胃腸）が低下し、身体に湿気や熱が溜まり、冷房によって体が冷えやすくなります。また、それによって風邪をひきやすくなります。そのため、身体を温める優しい食べ物・身体の水分を排出する食べ物を積極的に食べてみましょう！

- ・生姜・発酵食品・温かい汁物
(味噌汁やスープ)・きゅうり・とまと



2. 汗をかく体にする

免疫力の向上や体内の湿気を排出するために、運動をして汗をかくことが大事です。そのため、屋外や室内でできる簡単な運動を少しでも取り入れてみましょう！

- ・ヨガやストレッチ・水泳・ウォーキング・湯船 (38℃～40℃で10分～15分) につかる



3. 室内環境の管理

カビは湿度60%以上、温度20～30℃で活発に繁殖します。また、カビが原因でアレルギー症状や咳や鼻水などの症状が発生することも考えられます。そのため、湿度・温度管理によって、カビが繁殖しにくい環境を作ってみましょう！

- ・エアコンのドライ（除湿）機能を使う・換気を行う・扇風機やサーキュレーターを使用する

△温度より湿度の方が圧倒的に重要△

- 温度 28℃・湿度 50% = 安全
温度 25℃・湿度 75% = 繁殖



4. 自分に合ったリラクゼーション

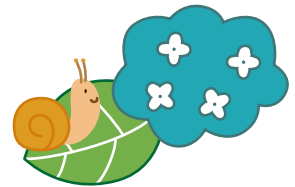
梅雨の時期は気分が落ち込みやすい時期のため、自分なりの気分転換の方法を少しでも見つけてみましょう！

- ・アロマを使う（ラベンダー、ペパーミント、ティーツリーなど）・音楽・入浴・読書
4つのポイントで湿気の季節と一緒に乗り越えましょう！

そして、駒場体育館にはだれでも気軽に利用できるトレーニング室や室内プールの他、
体育室でヨガやピラティスなどの様々な教室（申込制）があります！ぜひご利用下さい！

プール
スタッフ
から

梅雨型熱中症？



雨の多いこの梅雨の時期、皆さまどうお過ごしでしょうか。気圧や温度の急な変化で体調を崩されることもあると思います。その中でも注意していただきたいのが「梅雨型熱中症」です。聞き覚えのない言葉だと思えますが、実は知らない間になっている可能性があります。気温がそれほど高くなくても湿度の影響で体に熱がこもり、体調不良に陥るのです。馴染みがないからと言っても、熱中症のため油断は禁物です。対策としましては、エアコンでの温湿度管理や、普段からの適度な運動で汗をかく習慣をつけ、身体の熱を逃がすようにすることが有効です。しかし、雨の日が多いため、外に出ることが難しかったり、気分が落ちたりして、運動が億劫になることもあると思います。当プールでは、水中ウォーキング、アクアビクスといった教室を毎週設けていますので、是非参加してみてください。水中での運動は体への負担が少ないため、お勧めです。これからの雨の時期、この屋根のある当施設で共に体を動かしませんか？

一般公開プログラムスケジュール 6月

生き生きライフ	火曜	9:45-11:45	2・9・16・23・30
剣道		15:40-18:00	
バレーボール		19:00-21:00	
音楽体操	水曜	10:00-11:30	3・10・17・24
アクアビクス	木曜	19:00-19:50	4・11・18 ※25日はお休み
卓球	金曜	19:00-21:30	5・12・19・26
剣道	土曜	15:40-18:00	6・13・20・27
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	6・20
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	7・21
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-	14



プール休場

のお知らせ

定期換水及び清掃作業のため、
下記の期間プールを休場いたします。

6月22日(月)から
6月26日(金)まで



目黒区立駒場体育館

指定管理者 株式会社オーエンス

〒153-0041 目黒区駒場2-19-39

TEL.03-3485-7761 / FAX.03-3485-3926

駒場体育館ホームページ <https://www.komaba-taiikukan.jp/>

目黒区ホームページ <https://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html>



京王井の頭線『駒場東大前』駅西口から徒歩5分



東急バス 渋谷51系統 若林折返所行き

小田急バス 渋谷54系統 経堂駅行き

バス停『駒場』から徒歩5分

※更衣室内ロッカーをご利用の際は
100円硬貨が必要です(返却式)

※教室申し込み等、詳しくは、6/15発行の「めぐろ区報」、または駒場体育館ホームページをご覧ください。