



2021年11月号 チャレンジ



冬の短期教室 参加者募集中

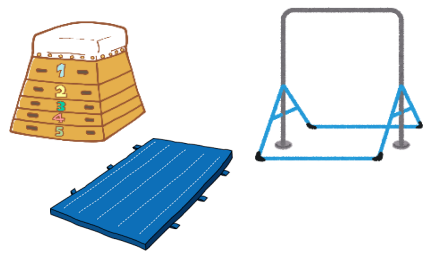
インターネット予約24時間受付中!

冬の短期教室の予約締切は 各コースの1週間前18:00 まで!

水泳 参加費 3日間【一般】**6,600円**【会員】**6,100円**
12/22(水)~12/24(金)



体育 参加費 2日間【一般・会員】**4,400円** マット・跳び箱・鉄棒を行います。
12/23(木)・12/24(金)
12/25(土)・12/26(日)



詳しくはこちら♪

水泳場 セントラル

個人塾

水泳・体育の
個人指導です



☆ 料金 30分/¥3,300 (税込)
☆ 日時 水泳 11/16(火) 15:15~15:45
(五島・小山・谷内)

11/18(木) 15:15~15:45
(五島・小山・谷内・佐々木)

体育 11/16(火)・18(木) 15:15~15:45
(宮澤)



☆ 対象 3歳~大人
☆ 申込開始日 10月25日 10:00 (電話予約は11:00から)
☆ 申込締切日 開催日前日18:00まで
☆ 申込みは先着順となります。

運動の注意点1

運動を行うにあたっての注意点

運動を行うにあたっては、事故を引き起こさないためにその日の体調や天候、持病等に注意して行うことが重要です。特に持病のある方はかかりつけの医師に相談しましょう。

・肥満の人

強い運動を短時間行うよりも、軽い運動を長時間の方が疲労感も少なく、全体の消費エネルギーは多くなります。上手な減量には節食と運動のバランスが大切です。

・高血圧の人

息をこらえて力を入れる運動は、血圧が著しく上昇して危険です。暑いときや寒い時は服装や水分摂取に気をつけて運動して下さい。過労の時は運動を控えましょう。

・高脂血症

強い運動は不整脈や狭心発作を誘発する危険があります。運動中に不快な胸痛や息切れを感じたら中止して、必ずかかりつけの医師に相談して下さい。

・糖尿病の人

遺伝素因のある人に過食や運動不足が加わってなった糖尿病は、あまり激しくない運動でも有効です。ただし、合併症があったり、コントロール不良の場合は、運動がかえって病気を悪化させる場合もあるので、かかりつけの医師に相談してください。

・肝疾患の人

慢性的な肝疾患では一般的に強い運動は制限されることが多いようです。

しかし、脂肪肝による肝機能値の低下がある場合には、積極的な運動が必要です。かかりつけの医師に相談して下さい。



冬に多発するウイルス性の食中毒（11～2月がピーク！）①

食中毒というと、夏場に多く発生する病原性大腸菌やサルモネラ菌などによる「細菌性食中毒」をイメージするかもしれませんが、冬場も夏場と同じように注意が必要です。冬場に多く発生するのは、「ウイルス性食中毒」です。代表的なものがノロウイルスで、年間を通してみると食中毒にかかった患者数が最も多いのがノロウイルスによるものです。また、発端は食中毒であったとしても感染する力が極めて強く、学校や病院等で発生した集団感染の大半は誰かがまずノロウイルスに感染し、人から人へ感染して広がっていきます。

■ウイルス性食中毒は、物を介して感染が広がる

ノロウイルスの主な原因食品は牡蠣、アサリ、シジミなどの二枚貝ですが、ウイルス性食中毒の感染は食品からだけでなく、人や食器などからも経路して拡がります。

少量でもウイルスが体内に入ると腸内で増殖して、吐き気やおう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。幼児や高齢者、病気治療中の人は、症状が重くなる場合もあります。症状が出たら脱水症状を防ぐために十分な水分と栄養を補給しましょう。また、医療機関を受診する際は、感染拡大を防ぐために事前に電話を入れ、医療機関の指示に従って受診するようにしましょう。

