



日本赤十字社講習会

救急法基礎講習会 2/12(月)

- 時間…9:00～15:00
- AEDを実際に体験することができます。

水上安全法講習会 3/2(土)・3/9(土)・3/10(日)

- 時間…9:00～17:00
- 日本赤十字水上安全法救助員の資格を取得します。

救急員養成講習会 3/16(土)・3/20(水)

- 時間…9:00～17:00
9:00～16:00
- 日本赤十字救急法救急員の資格を取得します。

詳しくは
こちらから



水泳場 セントラル

検索



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 12/12 (火) 15:15～15:45
(五島)

12/14 (木) 15:15～15:45
(五島・佐々木)

体育 12/12 (火)・12/14 (木) 15:15～15:45
(宮沢)

☆ 対象 3歳～大人

☆ 申込開始日 11月25日 10:00から (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。

予約
受付中!



「血糖値スパイク」って知ってますか？

血糖値スパイクとは食後の血糖値が急上昇する症状のことです。空腹時血糖値や食前の血糖値は正常値であっても、食後の血糖値が140mg/dlを超えると「血糖値スパイク」の可能性があると考えられます。※健康な人の場合は、110～140mg/dl未満。このままの状態を放っておくと、糖尿病を発症する可能性が高くなります。「血糖値スパイク」が問題なのは血糖値の急上昇によって血管に負担をかけてダメージを与えてしまうことです。血液中のブドウ糖が増えすぎると、老化や病気の原因と考えられている活性酸素発生の誘発に繋がり、この活性酸素が、血管を傷つけて「心筋梗塞」をはじめとした様々な循環器系疾患のリスクを高めてしまいます。では、血糖値スパイクになりやすい人を記しておきましょう。ストレスにさらされている人・睡眠不足の人・運動不足の人・早食いの人・過度のダイエットを行っている人。以上が当てはまる人は要注意です。

次にどんな症状が出るのでしょうか？食後に眠くなる・すぐにお腹が空く・イライラする。皆さん心当たりはありませんか？血糖値スパイクは、基本的に無自覚・無症状です。しかも、日常生活では血糖値の測定ができないため判断できません。しかし、いえる事は不規則な生活習慣を続けていると「血糖値スパイク」の魔の手が忍び寄ってくるということです。ボディメイク同様に1日規則正しく3食、食べる順番（食物繊維の多いものから）早食いにしないようにゆっくり咀嚼して食べる。これら食べる習慣を改善するだけでも十分血糖値上昇を抑えることが出来ます。以下項目の該当数4～6：危険度中 7以上：危険度高 です。

①BMIが25以上だ ②年齢が55歳以上だ ③腹囲 男性85cm・女性90cm以上だ ④家族に糖尿病の人がいる⑤食物繊維の摂取が少ない ⑥定期的な運動習慣がない ⑦体を動かすのが嫌いだ ⑧高血圧と指摘された ⑨コレステロール、中性脂肪値高い ⑩日常生活でストレスが多い ⑪喫煙している。

冬の水分補給

職場でも家庭でも何かとあわただしい師走。唐突ですが最近水分補給していますか？夏場は熱中症対策などでせせと水分を補給していたのに、涼しくなってからというもの、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか？人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2～2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。

＜風邪対策に水分補給＞

寒くなってきてからというもの、職場で、街中で、風邪を引いている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

＜脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給＞

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大に関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給！です。

＜忘年会・新年会に水分補給＞

この時期、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなります。お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。また日本酒造組合中央会では、悪酔いをしないとして飲酒の合間に水分を取る「和らぎ水」を勧めています。一年の疲れをお酒で流しても水分補給をお忘れなく。