

いつも高齢者トレーニング教室へのご参加誠にありがとうございます。

暑い日が続いて体調を崩されていませんか?

マスク生活もまだまだ続きそうですが、サーキット中はもちろん、

日常生活でも水分補給はこまめに行いましょう。



## なぜ、水分補給が大切なのか

●体内の水分量が減っている

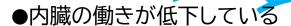
筋力の低下により、体液を多く蓄積する 筋肉の量が落ちることも、 体内の水分量が減ってしまう原因です。



降圧薬の中には、尿の排出を促して塩分を体外に出 すために利尿作用を含んでいるものがあり、これも 脱水症の一因になります。

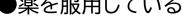


皆さん、トレーニング中も水分 補給は忘れずにしましょう!



加齢とともに低下する内臓の働きも、脱水症を引き 起こす要因です。

特に、体内の水分量をコントロールする腎臓の働き が低下すると、塩分濃度を適正に調節できなくな り、脱水症に陥るリスクが高まります。





<sup>小児</sup> 75%

60%





## ~お知らせ~

7月13日は館内特別清掃です。

プール、KKTK 共に全日お休みです。

お間違いのないよう宜しくお願いします。

## ~8月予告~

8月は4カ月に一度の体力測定があります(^^♪