



# KKTK

# 通信



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。

### ●薬を服用している

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！



### ●内臓の働きが低下している

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。

## ～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(^\_^)

体内の水分量

水分が失われると脳の働きが悪くなる

