

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.84

少し気温が上がり、気持ちの良い風が吹く季節になりました。今日は「**隠れ脱水**」についてです。

夏場は意識して水分補給する方が多いかと思いますが、脱水症は炎天下の野外で激しい運動や労働をした時だけに起こるものではなく、**屋内、夜間、運転中**といった**何気ない日常の中でも起こります**。

食事のときや起床時、就寝前などに**1日8回、コップ1杯程度の水分をこまめに補給**することが、**脱水症予防に効果的**です。また、私たちは「**毎日の食事から約1ℓの水分を摂取している**」とされていますので**3食しっかり食べる**ことも大切です。

喉が渴いた時にはもう、**水分不足**とも言われています。**水分補給が疎かになりやすい**時期だからこそ、意識して**水分補給**をし、体調管理をしながら**楽しくトレーニング**しましょう！



～トレーニングルームからのお知らせ～

トラブルを避けるために、平成30年4月よりランニングマシンの利用を**空き状況に関わらず予約ボードに必ず名前を記入**してから利用してもらう形としました。**記入していない方は利用できません。ルールを守ってランニングマシンをご利用**下さるよう、お願い致します。

～5月の予定～

★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～
の三回で時間は30分程度を予定しています。

★ランニングコースが利用できない日

5月3日・5日・6日・26日・27日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください