

2020年

7月号

館内だより

# ビタミン

〒581-0851

八尾市上尾町7-1-17

TEL : 072-999-6230

FAX : 072-999-6034

月～土曜 午前10時～午後9時

日曜・祝日 午前9時～午後6時

木曜 午前10時～午後6時

皆さん新しい生活スタイルには慣れましたか？当施設も新型コロナウイルス感染拡大防止の為、受付にビニールカーテンを設置したり、3密を避けるためにロッカー数の制限などの対応を取りながら、施設を開館しています。

様々な対策をとる中、施設へ足を運んでいただいている皆様には大変感謝しています。施設で感染者を出さない為にも、皆様のご理解・ご協力をお願い致します。

## 新型コロナウイルス感染拡大防止について

**場内での密を防止するため**、ロッカーの数を制限させていただいています。使用できるロッカーがなくなり次第、**施設利用の人数制限**をさせていただきます。混雑状況はHPにてご確認くださいか、直接お電話でお問い合わせください。下足箱、有酸素マシン、トレーニング備品、ギャラリーベンチ、冷水器も一部制限しています。フリーウエイト器具は予約制とさせていただきます。

### ご利用を停止させていただくもの

3階シャワー室内浴槽※シャワーのみ可、休憩室、マッサージ機、血圧計、脱水機、水泳帽子・ラッシュガード・室内用シューズのレンタル、プール場内採暖室、ミストルーム、レッスンプログラム。

### 館内の防止策

スタッフの体調確認の徹底・スタッフのマスク着用、入館時の体調確認、受付窓口へビニールカーテンの設置、鍵の受け渡し時のトレー活用、マシン備え付けタオルを廃止し、1人1枚貸し出し、消毒液の設置数増加、館内の定期的な除菌・清掃活動、窓や扉を開けての換気、マシンの設置変更・一部制限。

## 夏期開館時間について！！

### ◎開館日・開館時間が変更します！

☆通常休館日の木曜日が開館☆

開館時間→10:00～18:00

開館日程→7月23日～8月27日までの木曜日

※9月～は通常通り休館日となります。



☆サマータイム日曜・祝日の開館時間延長☆

開館時間→9:00～18:00

開館日程→6月14日～9月27日までの日曜・祝日

※10月からは10:00～17:00開館となります。

## 七イベントについて！！

### みんなで短冊に願い事を書こう!!

今年の七イベントは、新型コロナウイルス感染予防の為、短冊の記入、飾り付けのみとさせていただきます。

**期 間 : 7/1(水)～7/7(火)**

※記入した短冊は、受付へ提出して頂き、スタッフにより笹へ取り付けさせていただきます。



## スタジオレッスン・プールレッスンについて

新型コロナウイルス感染予防の為、密集が予想されるスタジオレッスン・プールレッスンは9月末日までお休みさせて頂く予定です。

### おすすめトレーニング

【フットエレベイテッド・プッシュアップ】

鍛える  
部位

… 大胸筋



方法

- ①椅子の座面に両足のつま先を置き腕立て伏せの姿勢をとる。
- ②両手を「八」の字にして床につき肩甲骨を寄せる。
- ③腰を落とさず顔と胸を出来るだけ床に近づけ、元の位置に戻る。

### おすすめアロマ情報

【ネロリ】

もっとも優雅な芳香

～心のトラブルによるあらゆる不調に～

【効能】

- ①鎮静効果が大きく、自律神経のバランスを整えるため、イライラの解消にオススメ。
- ②胃腸の働きを整える作用もあるので、胃痛や下痢、便秘の緩和にも効果があります。
- ③芳香蒸留水として、菓子作りにも使用されます。製薬店でも入手が可能です。

### フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基本～

答えは  
右下



水中運動は、〇〇の力が働くため、足腰への負担が少ないと言われます。

(A) 熱 (B) 水圧 (C) 浮力

## ☀️ ~熱中症について~ ☀️

### ◎熱中症とは？

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。

### ◎3つの段階

・Ⅰ度：現場での応急処置で対応できる軽症

立ちくらみ(脳への血流が瞬間的に不十分になったことで生じる)、筋肉痛、筋肉の硬直(発汗に伴う塩分の不足で生じるこむら返り)、大量の発汗

・Ⅱ度：病院への搬送を必要とする中等症

頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

・Ⅲ度：入院して集中治療の必要性のある重症

意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温(体に触ると熱い。いわゆる熱射病、重度の日射病)



### ◎起こりやすい場所

・気温が高い、湿度が高い ・風が弱い、日差しが強い ・照り返しが強い ・急に暑くなった

気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。

また、家の中でじっとしていても室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあり、救急要請時の発生場所では、住宅等居住施設が全体の37%を占め最も多く、次いで道路・交通施設が25%を占めています。

### ◎予防策

・暑さを避ける

外出時にはなるべく日陰を歩く、帽子や日傘を使うなど。

・服装を工夫

素材は、吸収性や通気性の高い綿や麻など。薄着のほうが涼しいとはいえ、インナーを着たほうが肌とインナー、インナーとアウターの間に空気の間ができて、外からの熱気を遮断してくれます。

・こまめな水分補給

のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。ただし、コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物やアルコール類は利尿作用があるので適しません。

・暑さに備えた体作り

ウォーキングやランニングなどの運動で、汗をかく習慣を身につけることも大切です。