

■ 木更津市民体育館について

日頃より、木更津市営体育施設をご利用いただきありがとうございます。
この度、いくつか実施させていただく事項がございますので、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

節電の取り組みにご協力を

木更津市民体育館では節電のため、下記の取り組みを行います。お客様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

- ▶ 2階男女トイレの暖房便座及び温水の停止
- ▶ 1階男女トイレの暖房便座設定温度の調整
- ▶ テニスコート半面使用の場合、照明の半分を消灯

アンケートにご協力下さい

各施設にアンケートを設置しています。「もっとこうしてほしい」などの要望や、「こうしてみても…」など、ささいなことでも結構ですので、皆さまのご意見をお寄せください。さらなるサービス向上のため、ご協力をよろしくお願い致します。

剣道場の鏡に扉を取り付けました

剣道場に姿見の鏡と、開閉扉を取り付けました。
形(かた)の確認など、是非ご活用ください！



■ 祝 木更津総合高校甲子園出場！

第95回全国高校野球選手権千葉大会決勝で、強豪習志野高校との激戦の末、6-5で制し、木更津総合高校が昨年に続き夏の甲子園出場(通算4回目)を決めました！

2年連続で同じ学校が夏の甲子園出場を決めるのは、1996～98年に3年連続出場した市立船橋高校以来の快挙。千葉県代表として、活躍を期待しましょう！

■ 夏に注意すべきこと

本格的に夏に入り、暑い日が続いています。みなさん体調は崩していませんか？今回は熱中症以外にも夏に気をつけなくてはいけないことをいくつか紹介します。

クーラー症にご注意を

自宅などで冷房をガンガンかけていませんか？冷房は本当に快適ですよ。しかし！当たり前ですが体に良いとは言えません。

温度差の激しい場所を行き来することで自律神経が混乱し、発汗などの体温調整機能が働かなくなってしまうます。この結果、冷えやだるさを訴えたり、風邪を引きやすくなってしまいます。

対策として、クーラーの設定温度は、室内と屋外の温度差が5℃以内が理想的とされています。ですから、27～28℃くらいに設定するのがよいでしょう。また、直接風にあたらないようにしましょう。



しっかりと食事を

暑いとどうしても食欲が無くなってしまいうものですが、夏こそしっかりと食事を摂ってスタミナをつけなくてはなりません。

夏だからといって、冷たい物ばかり食べるのは控えましょう。ただでさえダメージを受けている体に、冷たい物のとり過ぎは胃腸にダメージを与えてしまいます。なるべく体温以上の物を摂るようにしましょう。

オススメの食材はきゅうりやトマトですが、豚しゃぶや焼肉などもオススメです！



☆体調に気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう！

■ 休養について

休養方法には、積極的休養と消極的休養があります。

積極的休養とは、デスクワークなどで疲労した体を、軽い運動(ウォーキングやストレッチなど)を行うことで休ませる休養方法です。

消極的休養とは、横たわるなどにより疲労を解消する休養方法です。

この両者の休養方法では、どちらが効率的に体を休めることができるでしょうか。ある実験で調べたところ、以下のようなデータが出ました。

積極的休養 = 70～80%回復

消極的休養 = 20～30%回復

これは20分程度の休み時間が与えられた場合の結果ですが、積極的休養だと短時間で疲労回復していることがわかります。

仕事をして疲労がたまった時は軽く運動することがオススメです。軽い運動は心拍数も上がり、疲労物質を効率よく除去してくれます。精神的なストレスの解消も多く、リフレッシュ効果もあります。是非お試しください！