

生活のヒント

水を飲みすぎると疲れます

スポーツ・レジャーなど、夏は私達にとって魅力的な季節です。しかし、この時期、もっとも気を付けなければいけないのが水分のとりすぎ。夏を有意義に過ごすために健康にはくれぐれも注意を。

果を招きます。下痢などを起こしやすくなるのは、こういうときです。



汗をかくときに 体力を消耗する

暑いと、どうしても冷たいものが欲しくなり、清涼飲料水などが多くとりがちです。

この水分が、くせ者”なのです。水分を取りすぎると、体は余分な水分を追い出そうとします。ところが、尿になって排せつされるま

では、約二時間はかかります。

しかし、体の機能としては二時間も待っていられず、汗にして早く追い出そうとします。そのために不必要なエネルギーが使われます。また、そのとき、汗とともに塩分も出てしまうので、余計に疲労感が出ます。

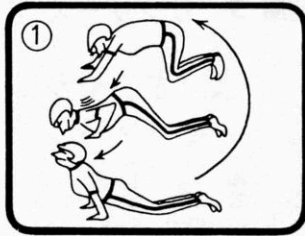
これを繰り返していると、食欲が減退し、体力も衰えるという結

といて、水分が不足すると、これまた体によくないことは、いうまでもありません。眠りが浅くなり、翌日に疲れが残ることがあります。

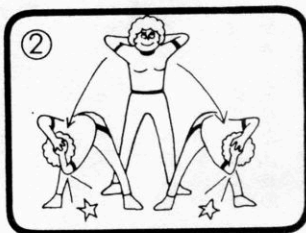
のどがかわいたときは、なま水をガブ飲みしないで、レモンや塩を少し入れた水を飲むようにするとよいでしょう。

体力づくりコーナー

女子の運動



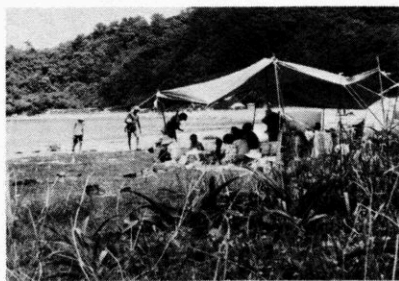
<背のばし>
女子は膝をつき、できるだけ低い姿勢で入り、細長い楕円形の動きになるように心がける。



<ひねりまげ>
胸をはった直立姿勢からゆっくりまげ肘と膝をつける。左右につけ、起こして1回と数える。



<しゃがみとび>
軽くはずみをつけ深くしゃがむ。踵を浮かさず両手を床につける。



ここ数年急激な車の普及に伴い体力づくりの基本である歩くことを忘れがちです。このことは日置町だけでなく全国的な問題で歩くことの重要さがあらためて見なおされています。これらのことから日置町では下記のとおり一年間の社会体育行事を計画しています。健康な生活もまず体力づくりからです。

体力づくりで 健康な生活

日置町社会体育

日置町では、昭和五十四年度体力づくりについて「寝ている病人は立てること、立てる人は歩くこと、歩くことのできる人は走ること、走れる人はなにか一つ自分にあった運動を生進を行うこと」を目標に体力づくり運動を展開しています。

昭和54年度日置町社会体育行事予定

- (体育協会行事以外)
- 六月三日 ゲートボール講習会
 - 七月一日 町民歩け歩け大会
 - 七月二十七日 青少年キャ
 - 七月二十九日 ヌンプ大会
 - 七月・八月 親子水泳大会
 - 九月中旬 ゲートボール大会
 - 十月十日 少年スポーツ大会
 - 十一月四日 日置町体育祭
 - 十一月二十三日 インディアカ大会
 - 二月十五日 親子大会
 - 二月二十四日 卓球大会
 - 二月・三月 ビーチバレーボール大会
- 各種教室を、次の時期に開催いたします。開催日時は別途お知らせいたします。
- テニス(初心者) 六・十二月
 - バレーボール(初心者) 六・十二月
 - 幼児水泳教室 七・九月
 - バトミントン 六・三月
 - インディアカ 七・十二月
 - 募集人員(二十〜三十名)
- 以上のことを本年度は計画しております。奮ってご参加ください。

