

水分を摂るタイミング

- ① 就寝前・起床時
- ② 入浴前後
- ③ 食後（一日3回）
- ④ スポーツなどの前・中・後
- ⑤ のどの渇きを感じた時

「あなたの水分の摂り方は大丈夫ですか？」

私たちの体の約60%は水分で出来ています。水分は栄養分の運搬や老廃物の排泄、体温調節など大切な働きをしているため、体内の水分量は常に一定に保たれる必要があります。体内の水分が不足すると脱水を起こし、熱中症・脳梗塞・心筋梗塞など、様々な健康障害の危険性が高まります。こまめに水分補給を心がけ、脱水を予防しましょう。

一日に人間の体から出る水分は、尿・便・汗・呼吸などで約2.5ℓです。体内で作られる水分が約0.3ℓ。食事から取る水分が約1ℓと考えると、飲み水として必要なのは一日約1.2ℓとなります。暑い夏やスポーツなどで大量に汗をかいた時は、約1.8ℓの水分を取るよう心がけましょう。ただし治療中の疾患がある方は、主治医の指示に従ってください。

水分は上記のタイミングで、コップ1杯の水かお茶を飲みましょう。

こんな間違った水分の摂り方はしていませんか？

- ① 夜中にトイレに起きたくないから、寝る前は水分を摂りたくない。
 ↓寝ている間に、呼吸や汗で大量の水分を失っています。血液がドロドロにならないよう、寝る前・起床時は必ず水分を摂りましょう。
- ② お風呂上がりは、ビールで水分補給している。
 ↓アルコールは利尿作用（尿がやすくなる作用）があるので、水分補給にはなりません。入浴にも利尿作用があり、汗もかくため、入浴前後は、水かお茶で水分補給をしましょう。
- ③ ジュースも水分だから、たくさん飲んでいる。
 ↓糖分の摂りすぎで血糖値が上がったり、空腹を感じないたります。一度に大量の水分を摂ると、胃液が薄まって食欲が低下したり、胃の働きが悪くなります。一回にコップ一杯

《ヘルスアップ教室参加者を募集》

メタボリックシンドロームを解消するための生活習慣を一緒に見直してみませんか。
 ●参加対象：30～74歳の腰囲が男性85cm・女性90cm以上またはBMI25以上の方
 ※医師より運動制限の指示がない方
 ●内容：運動指導、個別運動・栄養・生活相談
 ●申込先：健康課（はつらつセンター、各保健センター）

場所	(TEL)	日時
はつらつセンター	(0791・63・2112)	6/28(月) 9:15～11:30
揖保川保健センター	(0791・72・6336)	6/14(月) 9:15～11:30

(150～200ml)が適量です。
 ④ 水は冷たい方がおいしいので、冷蔵庫で冷やしている。
 ↓冷たい水は胃の働きを悪くしたり、下痢の原因になります。5～15度が吸収されやすいので、常温で飲みましょう。
 今年も暑い夏がやってきます。上手に水分補給をし、元気に乗り切りましょう。

乳幼児相談・各種教室

事業名	場所	はつらつセンター	新宮保健センター(新宮総合支所内)	揖保川保健センター	御津保健センター
赤ちゃん相談	7/7	10:00～11:30 乳児(希望者)	6/14 10:00～11:30 7/12 乳児(希望者)	6/18 10:00～11:30 7/16 乳児(希望者)	7/6 10:00～11:30 乳児(希望者)
キッズ相談	7/1	10:00～11:30 幼児(希望者)	7/5 10:00～11:30 幼児(希望者)	6/25 10:00～11:30 幼児(希望者)	6/15 10:00～11:30 幼児(希望者)
もくもく教室(離乳食教室) ※要申込	6/24	受付9:45～10:00 実施10:00～13:00 乳幼児とその保護者			
食育・子どもごはん教室 ※要申込	6/16	受付9:45～10:00 実施10:00～13:00 妊婦、乳幼児を持つ保護者			6/23 受付9:45～10:00 実施10:00～13:00 妊婦・乳幼児をもつ保護者
ほのほのおふくろ料理教室 ※要申込	6/16	受付9:45～10:00 実施10:00～13:00 妊婦、乳幼児を持つ保護者			6/15 受付9:45～10:00 実施10:00～13:00 妊婦、乳幼児を持つ保護者
自主トレーニング講習会 ※要申込	6/22 18:15～20:45 7/12 9:15～11:45 40歳以上の市民		6/16 9:15～11:45 40歳以上の市民 ※場所は新宮公民館です。		(健康運動アドバイス) 6/22 13:00～16:00 40歳以上の市民
自主トレーニングアドバイス ※要申込	7/3・10 9:00～17:30 7/17・24 自主トレーニング許可証保持者 ※予約不要				6/21 9:30～11:30 自主トレーニング許可証保持者 ※要予約
参加方法	赤ちゃん相談、キッズ相談 もくもく教室、バクバク教室、ほのほのおふくろ料理教室、自主トレーニング講習会、自主トレーニングアドバイス、健康運動アドバイス 予約の必要はありません。実施時間内に会場へお越しください。 予約が必要で、実施日の3日前までに電話で予約してください。				

スイミングスクール夏期水泳教室参加者を募集

「水泳をしてみたいけれどつづけられるかどうか!」という不安をお持ちの方、まずは体験教室に参加してみたいかですか？

【夏期短期水泳教室】
 ◎開催コース等

コース	開催期間	時間	募集人数
A	7月27日(火)～30日(金)	9:00～10:00	30名
B	8月3日(火)～6日(金)		20名
C	8月17日(火)～20日(金)		20名
D	8月24日(火)～27日(金)		30名

◎対象者 3歳～小学生

【夏期限定体験教室】

- ◎開催期間 7月31日(土)～9月4日(土) ※8月7日(土)、8月10日(火)、14日(土)を除く。
- ◎開催コース 開催期間内の開催コースの内、4回を自由に選択
- ◎対象者 18歳以上

※印は女性コース、以外は男女コースです。
 ・アクアビクス：リズムに乗って全身運動。ダイエットに効果大!
 ・ウォーキング：ひざへの負担も少なく、効果的な有酸素運動によ

時間	火	水	木	金	土
10:00～11:00	ウォーキング※		ウォーキング※	アクアビクス※	泳ぐ※
11:00～12:00	泳ぐ※	泳ぐ※		泳ぐ※	
13:30～14:30		泳ぐ※			
18:30～19:30	アクアビクス			ウォーキング	泳ぐ
19:30～20:30	泳ぐ			泳ぐ	

新宮温水プール
 夏休み短期水泳教室開催

夏休み期間中に、3歳児から小学生を対象とした短期水泳教室を開催します。それぞれの泳力に合った水泳の指導を行いますので、水泳の楽しさを実感してください。参加者の泳力は問いません。
 ◎対象 3歳～小学生
 ◎実施期間
 前期 7月25日(日)、26日(月)、27日(火)、28日(水)

り生活習慣病予防など健康効果が得られます。
 ・泳ぐ：初心者の方、大歓迎。泳力別レッスンをを行います。
 ◎申込期間
 夏期短期水泳教室
 6月10日(木)～8月22日(日)
 夏期限定体験教室
 6月10日(木)～7月30日(金)
 ◎受講料 4,500円(龍野体育館窓口にて申込みと同時に納付)
 ◎その他 成人以外の申込みの際は、印鑑必要
 水着、キャップは、お持ちの物をご使用ください。
 定員に達しているコースは、選択できませんので、申込みの際にお問合せください。
 ▼龍野体育館 ☎63・2261

硬式テニス教室参加者を募集

ラケットの握り方からラリーができるまで、初心者の方を中心に基本技術を指導します。
 ◎とき 7月23日(金)毎週金曜日 19時15分～21時15分 全10回
 ◎ところ 御津体育館テニスコート
 ◎対象 在住又は在勤者
 ◎参加料 全10回で300円
 ◎定員 20名
 ◎持参物 運動シューズ(ラケットは貸出しします)
 ▼御津体育館
 (☎322・3012)

後期 8月22日(日)、23日(月)、24日(火)、25日(水)
 A教室：9時30分～10時40分
 B教室：10時50分～12時00分
 ◎場所 新宮温水プール
 ◎定員 各コースとも35名
 ◎受講料 各コースとも3,000円
 ◎申込期間・方法
 新宮温水プールにて印鑑と受講料を持参のうえお申込ください。電話でのお申込は出来ません。
 ▼新宮温水プール
 (☎75・5151)

体操教室の受講生を募集

揖保川スポーツセンターでは、第二期親子体操教室の受講生を募集します
 親子体操教室
 ◎内容 トランポリン、跳び箱、マット、平均台、鉄棒、フライング、ボール等を使った運動や音楽に合わせたダンスなどを親子で楽しめます。
 ◎対象 2歳から4歳児と保護者
 ◎定員 20組
 ◎受講料 2,000円(開講日にいただきます)
 ◎開講日 7月8日(木)から毎週木曜日ごとに10回 10時～11時(ただし8月12日除く)
 ◎申し込み先 揖保川スポーツセンター
 ◎受付 6月25日(金)14時まで
 に申し込み下さい
 ◎抽選会 申込者多数の場合は6月26日(土)10時に抽選会を行います
 ※抽選日当日の受付と電話・メールでの申込は受付いたしません。
 ▼揖保川スポーツセンター
 (☎72・5567)