



ゆめりあだより



～ゆめりあでは、令和5年3月13日からマスク着用は個人の判断が基準となりました。
手指の消毒については継続して取り組んでおります。～

健康情報 『 季節の変わり目 体調管理 』

真夏から夏の後半に、食欲不振や疲労感、寝不足等の症状が出ることを「夏バテ」と称されていますが、近年では初夏からの疲労蓄積により残暑でも体調不良をおこす「残暑バテ」や、季節の変わり目特有の症状を「秋バテ」と称するようになっていきます。いずれも医学的な病名ではなく診断基準や正確な定義はありませんが、原因不明の慢性疲労に繋がらないよう、身近な対策で体調を管理しましょう。

高温多湿による疲労蓄積と睡眠障害

気温が40℃近くなっても人体の体温を一定に保つため熱を放出するよう、自律神経が働き汗をかきます。これには体力を消耗するので発汗し続けるとどうしても疲労が出てしまいます。汗によってミネラルも不足がちになります。

さらに、冷房の効いた屋内と外の気温差が大きくなると身体への負担と自律神経が乱れがちになります。

また寝苦しい夜も、日中の目に入る強い光で「メラトニン」の分泌量が減りやすく自然に浅い短時間睡眠になり、睡眠の質が低下し心身の回復が不完全になります。

内臓の冷えと栄養バランスの乱れ

暑さで温かい物を摂取する機会が少なくなり、なんとなくさっぱりした食べ物を好み、栄養バランスが乱れる人も多いのではないのでしょうか。

冷たい飲み物や食べ物を摂取すれば、体温が下がり身体も涼しくなりますし、積極的に接種することは熱中症を予防するためにも有効な対策法だと思われます。

しかし冷たい物を大量に取り込んだ胃腸は、どんどん冷えて消化機能の働きが鈍っていき、食欲不振などの内臓不調を促してしまいます。

すぐにできる予防と対策

■冷房や夜間の冷え対策をする

気象情報を確認して脱着が簡単な羽織物を携帯して対応しましょう。

特にお腹や、足の冷え対策に靴下や腹巻等を使用しましょう。

冷房の効いた屋内では温かい飲み物を意識して飲むようにしましょう。

■軽い運動やストレッチで体温調節機能を整える

自律神経の乱れに適度な運動で身体を活性化し血行を良くしましょう。

朝日を浴びて自律神経の働きを整え、なるべく涼しい時間帯の運動を心掛けましょう。

三日坊主にならないよう隙間時間でのエクササイズを取り入れる…身体の負担にならないようにいつもの歩きを工夫するなど、継続を心掛けましょう。

また気圧の変動は耳の深部で察知されると言われるため、耳やその周囲の血行が悪いと過敏反応を起こし、大げさに気圧変動を感じます。耳周辺のマッサージをするのも効果的です。

9月の教室スケジュール



会員制教室

随時無料体験

実施中



月	火	水	木	金	土
	【回数制】 1Fでの受付 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	9:45 受付開始	【回数制】 1Fでの受付 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	9:45 受付開始	
【回数制】 1Fでの受付 12:30-13:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)	【会員制】 1Fでの受付 11:30-12:45 かんたん骨盤底筋ヨガ		【会員制】 1Fでの受付 11:30-12:45 バレエストレッチ		
【会員制】 1Fでの受付 18:00-19:00 きっずチアA (年少児～小学2年生)	12:00 受付開始			【会員制】 1Fでの受付 18:45-19:45 きっずダンス (入門・基礎) (小学生～中学生)	
【会員制】 1Fでの受付 19:05-20:05 きっずチアB (小学3～中学生)				【会員制】 1Fでの受付 19:50-20:50 きっずダンス (初級・中級) (小学生～中学生)	時間が変更 になりました
【会員制】 1Fでの受付 20:15-21:15 リラックス・ヨガ	【回数制】 1Fでの受付 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定)	19:00 受付開始	【回数制】 1Fでの受付 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)	19:00 受付開始	【会員制】 1Fでの受付 19:45-20:45 リフレッシュ・ヨガ



サービスプログラムについては掲示板を御確認下さい



新規教室開催のお知らせ

ちびっこダンス教室

対象年齢 3歳～小学1年生まで



楽しく体を動かして運動が好きになる教室です♪
詳しくは施設までお問合せください☆

教室休講のお知らせ

MEGADANZ®

休講日

9月21(木)19:30～20:30



9月18日は敬老の日です

「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」日と定められています。

祖父母や両親、恩師など人生の大先輩を敬い、感謝するとともに長寿をお祝いする日です。

長寿のお祝いにゆめりあの回数券や館内で販売している「ふくらはぎ着圧サポーター」などをプレゼントしてみたいはいかがでしょうか♪



9月の休館日は 19日【火】・20日【水】です。

小城市三日月保健福祉センター『ゆめりあ』

指定管理者 シンコースポーツ九州株式会社

TEL. 0952-73-9280 FAX. 0952-73-9282

【休館日】 第3月曜日とその翌日(祝日の場合は翌平日とその翌日)

年末年始(12月29日～1月1日) ※お盆は通常営業

【利用時間】 10:00～21:30(最終受付21:00)

ゆめりあホームページ



http://ssk-mikazuki.c

http://ssk-mikazuki.c



YUMERIA_MIKATSUKI