



# ⚠️ 室内でも油断は禁物 ⚠️ 熱中症予防

～ 運動を安全・快適に楽しむために～



## ⚠️ こんな症状が出たら熱中症の可能性ががあります

### 軽度



- めまい・立ちくらみ
- 筋肉のこむら返り
- 大量の汗
- 手足のしびれ
- 気分が悪い

### 中等度



- 頭痛
- 吐き気
- 体のだるさ
- 集中力の低下
- 汗が止まらない

### 重度



- 意識がもうろうとする
- けいれん
- 高体温（体が熱い）
- まっすぐ歩けない

## 💧 水分摂取の量やタイミング

### 1日あたりの目安量

# 1.2～1.5L

を目安に、こまめに水分補給を！



### タイミングの例

- 🕒 運動の前  
運動の30分～1時間前にコップ1杯
- 🕒 運動中  
15～20分ごとにコップ1杯
- 🕒 運動の後  
運動後は失われた水分をしっかりと補給

## POINT

- 喉が渇く前に飲むことが大切！
- 汗をかいた時は塩分も一緒に補給（スポーツドリンクなど）
- カフェインやアルコールは利尿作用があり、脱水の原因になるため控えめにしましょう

## 運動中オススメの熱中症予防グッズ

### 吸汗速乾ウェア



### 冷感タオル・ネッククーラー



### 携帯扇風機



## もの忘れチェックリストの結果は、いかがでしたか？



早めの相談が安心につながります！不安でない方も、今後の予防としてDK-FIT.を体験してみたいはいかがでしょうか？

※お配りしたチェックリストはこちらのQRコードから閲覧できます！  
ご家族、ご友人に紹介してください！

## 《《《もの忘れ外来》》》

ひがしクリニック木曜日・金曜日、午前中に受診できます。  
予約が必要です、ご相談はK-FIT.スタッフまで

## 《《《認知機能低下予防教室 DK-FIT.》》》

火曜日 10:00～12:00 金曜日 13:00～15:00

### 【プログラム】

- 脳トレ・音楽療法・芸術療法・スクエアステップ・チェアウェーブ等

『運動は認知機能の維持・向上に非常に有効です！』  
週 3 回以上の有酸素運動や筋力トレーニングは、認知症リスクを低下させることがエビデンスで示されています。

## おススメ運動法『デュアルタスク』

たぬき・きつね  
ねこ・・・

運動+頭の体操

〈例〉エアロバイク+しりとり

ウォーキング+計算(100 から 7 を引き続ける等)



7月のあすがお発行日 6/20(土) 9:00

※7月のレッスン予約は 6/20(土) 16:00～



6月グループレッスン予定表 兼 予約表

◎…予約済 ○…キャンセル待ち

月		火		水		木		金		土	
1		2		3		4		5		6	
楽々 エアロ 10:30 (30分) 金山	骨盤 エクサ サイズ 14:30 (30分) 伊藤	ダンベル エクサ サイズ 10:30 (15分) 石塚	THE スクワット 14:45 (15分) 末留	<b>休</b>		全身ストレッチ 10:45 (30分) 伊藤		サーキット 初級 10:45 (30分) 石塚	股関節 コンディショ ニング 14:30 (40分) 金山	ダンベル エクササイズ 10:30 (15分) 石塚	
8		9		10		11		12		13	
ZUMBA GOLD 10:30 (30分) 金山	腰痛体操 14:30 (30分) 末留	チェア ストレッチ 10:20 (20分) 伊藤	ストレッチ ポール リラククス 14:45 (30分) 金山	みんなで筋トレ 10:15 (30分) 石塚		肩体操 10:30 (30分) 末留	ZUMBA GOLD 14:30 (30分) 金山	体幹 コンディショ ニング 10:30 (30分) 金山	全身スト レッチ バリエー ション 14:45 (30分)伊藤	グループレッスンは ありません	
15		16		17		18		19(営業16時まで)		20	
THE スクワット 10:45 (15分) 末留	サーキット 上級 14:30 (30分) 石塚	お腹 シェイプ! 10:20 (30分) 伊藤	楽々 エアロ 15:15 (30分) 金山	ストレッチポール アクティブ 10:15(30分) 金山		骨盤 エクサ サイズ 10:30 (30分) 伊藤	フット コンディショ ニング 14:15 (40分) 金山	みんなで 筋トレ 9:40 (30分) 石塚	シェイプ エアロ 10:30 (30分) 伊藤	体幹 コンディ ショ ニング 14:00 (30分) 金山	バランスボール ストレッチ 14:45(20分) 伊藤
22		23		24		25		26		27	
ストレッチポール リラククス 10:30(30分) 金山		ラジオ体操 9:40 (15分) 金山	骨盤底筋 トレーニング 14:45 (15分) 鈴木	腰痛体操 10:15 (30分) 末留		チェア ストレッチ 14:30 (20分) 伊藤		ZUMBA BEAT 10:30 (15分) 金山	シェイプ エアロ 14:45 (30分) 伊藤	[プレミアムレッスン] フェイスリンパ コンディショニング 14:30(60分) 金山	
29		30				【営業時間】		《レッスン予約方法》9:00~19:00 直接スタッフに口頭でお伝え下さい  《レッスンキャンセル》9:00~17:00 電話、又はスタッフに口頭でお伝え下さい ☎0297-21-9277			
バランス ボール ストレッチ 10:45 (20分) 伊藤	体力測定 14:30 石塚	股関節 コンディショ ニング 10:30 (40分) 金山	肩体操 14:45 (30分) 末留	下記QRでレッスンをチェック		9:00~19:00 9:00~17:00					
						【定休日】 日曜・祝日・祭日					