



NPO法人総合型地域スポーツクラブ  
**くさつ健・交クラブ** 便り  
 令和4年8月号

**お盆休み**

くさつ健・交クラブの夏休み  
**8月14日(日) 15日(月) 16日(火)**です。  
 この間のスクール・サークルは休みとします。

★☆☆夏休み特別企画☆☆★  
**「夏休み子どもテニス教室」(開催予定)**  
**「夏休み子ども運動教室」(中止)**



**健康のお話**



**日本人は座り過ぎ!!**

日本人は世界一長く座っている国民です。長く座り続ける生活は、メタボリックシンドローム、うつ病、がん、認知機能の低下、肩こりなど多くの病を誘発することが分かってきました。

このリスクを防ぐ一つの方法は、30～60分に1回立ち上がることです。そして散歩でも室内を歩くようにしたいものです。WHOは座り過ぎは、喫煙、不健康な食事、アルコールと並んで多くの病気を引き起こすと指摘しています。「長生きしたければ座り過ぎをやめなさい」早稲田大学教授 岡幸一郎著

**熱中症予防**



- ①こまめに休憩、水分補給をする。  
 (大量に汗をかく場合は、塩分の補給も考える)  
 (10～20分おきに、のどが渇く前に水分をとる)
- ②屋外種目は帽子をかぶる。
- ③通気性の良い服を着る。
- ④体調が悪くなれば(気分が悪い、立ち眩みなど)、  
 指導者かボランティアに伝えて休憩するか中止する。  
 決して無理をしない。
- ⑤平素から睡眠、食事に気をつけて、体調不調のときは休む。



**全国的にコロナ感染拡大傾向**

第7波に突入し、感染者が急増しています。  
 スポーツするときはマスク不要と言われていますが、マスクの着用についても考えましょう。

