ハッスルパーク 8月

Adachi General Sports Center Free Paper

adachi general sports center

Established in 1979

121 0063 03 3859 8211

FREE

水分補給

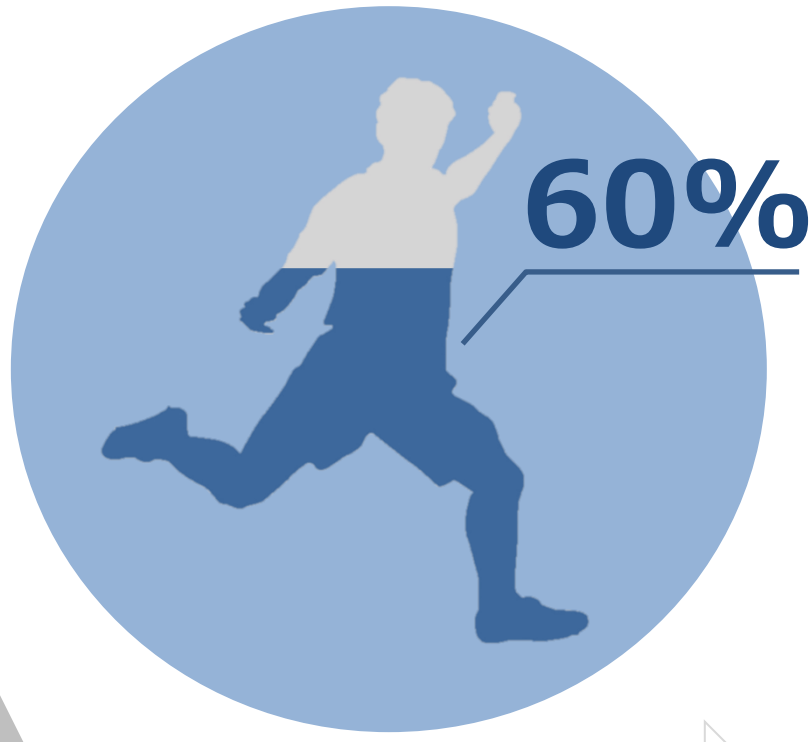
Hydration

水分補給

Hydration

水分補給の重要性

人間の体の約60%は水分とよく言われています。
この水分は、体温調整や栄養素を運ぶ働き、体のミネラルバランスの調整など、
とても重要な役割を担っています。



水分が不足すると？

- 頭痛
- めまい
- けいれん
- パフォーマンス低下

ひどい場合には、熱中症になってしまったり、パフォーマンス低下により、
怪我に繋がる恐れもあります。このような症状を引き起こさないためにも、
定期的な水分補給が大切と言えます。

Point >>失われた水分による症状

2%　→　のどの渇き
3%　→　のどの渇き(強め)
4%　→　頭痛やめまいなど、脱水症状状態
8%～　→　けいれん・失神
20%　→　最悪なケースも…

水分補給のタイミング

タイミング ① のどが渇く前

水分を失っていくと、のどの渇きや発汗などのサインが出ます。
体重の約3%の水分が失われると、一旦汗が止まるとされており、
これが水分がなくなったというサインとなります。
これをそのままにしておくと、頭痛などの症状が出るので、
「のどの渇きを感じてからの水分補給は遅い」とよく言われています。

タイミング ② 運動開始前

運動前の水分補給は「運動30分前」に補給する事がポイントです。
量の目安は250ml～600ml程度。
一気に補給するのではなく、ゆっくり小分けにして補給する事を
心がけましょう。

タイミング ③ 運動中

運動の種類や強度によって変わりますが、運動中は発汗などにより
通常よりも体内の水分を失いやすくなります。
目安時間として、15～30分に一度、200～250ml程度を
補給する事で、体温の上昇を抑え発汗分の水分を補えるとされて
います。

タイミング ④ 運動後

運動後の水分補給も大切です。
運動前と同様に、一気に補給せずに200ml程度を
数回に分けて飲み、運動中に失った水分を少しずつ戻していき、
しっかりとリカバリーしましょう。

おすすめの飲み物

水
Water

日常的に飲むのにおすすめの水分です。
特に常温水は体への負担が少なく、常に飲むのに適しています。
手軽な水道水も問題ありませんが、コンビニ・スーパーでも常温水や冷たい水は手に入るので、できるだけおいしい水を選びましょう。
冷たい水は体への負担が大きくなってしまうため、飲みすぎには注意！

スポーツドリンク
Sports drink

運動時などにおすすめの水分です。
発汗とともにナトリウムも失われるため、スポーツドリンクや経口補水液などで塩分や糖分も一緒に補給するようにしましょう。
ただし、**常飲していると糖分・塩分、カロリー過多になってしまう恐れがあるので、飲みすぎには注意！**

Point >> 水分補給に適していない飲み物

カフェインを多く含んでいる飲み物
集中力向上や基礎代謝の促進などの効果が期待されますが、摂取のしすぎは注意！
適量で楽しみましょう。

お茶は適していない？
適量であれば問題ありませんが、同じく緑茶などはカフェインを含んでますし、充分に水分補給をするにはあまり向いていません。

必要な水分量を知ろう

●1日に必要な水分量の計算方法

計算式	体重(kg)	×	年齢別必要量(ml)	＝	必要水分量(ml)

年齢別必要量	30歳未満	30～55歳	56歳以上
	40ml	35ml	30ml

※年齢別の必要量は、おおよその数値です。

Point >> 計算で算出された数値が1日に“最低限必要”な水分量

体重が増えるほど、必要な水分量も増えますし、運動の種類や強度によっても、その量は変化していきます。
また、算出された水分量は全て飲料で補う必要もありません。サラダやスープなど、食事からも水分は摂取できますので、飲料や食事などをトータルしたものが“最低限必要”な量となります。

水分の過剰摂取は注意！

短時間(約1時間以内)に1ℓ近くの水分を摂取すると危険！

体格や環境などで個人差はありますが、一般的に飲みすぎとされている目安です。
水を飲みすぎると「水中毒」、スポーツドリンクなどの清涼飲料水を飲みすぎると「ペットボトル症候群」という病になってしまう恐れがあるので、体に負担を掛けないよう、一気に飲むのは避けましょう。

8月スケジュール / Monthly Schedule

	日付	内容
総スポ	8/10 (火)	休館日
	8/21 (土)	無料公開日
	8/25 (水)	利用者懇談会

	日付	内容
受付	8/1 (日)	屋内施設21年10月分一般受付開始
	8/1 (日)	屋外施設21年9月分抽選受付開始
	8/23 (月)	テニスコート21年9月分一般受付開始
	8/24 (火)	野球・運動場21年9月分一般受付開始
	8/25 (水)	屋外施設21年9月分電話受付開始
	8/26 (木)	講座受付開始

※スケジュールは変更となる場合がございますので、予めご了承下さい。

	日付	主催	内容
大会イベント	8/7 (土)	【日本バトン協会】	区民大会高校生・ジュニア
	8/9 (月)	【バドミントン協会】	足立区オープンシングルス大会
	8/9 (月)	【テニス協会】	ジュニアスポーツ大会
	8/11 (水)	【テニス協会】	区民大会 高校生・ジュニア
	8/12 (木)		
	8/13 (金)		
	8/14 (土)		東京都女子フットサルリーグIN足立
	8/15 (日)		
	8/16 (月)	【テニス協会】	区民大会高校生・ジュニア(予備日)
	8/17 (火)		
	8/22 (日)	【空手道連盟】	全日本ジュニア空手道選手権大会
	8/24 (火)	【中体連】	バドミントン部夏季シード権大会
	8/25 (水)		
	8/28 (土)	【千住ウエスト】	秋季バレーボール大会
	8/29 (日)	【卓球連盟】	足立区民大会一般・高校生の部

バックナンバー / Back Number

ハッスルパーク Back Number

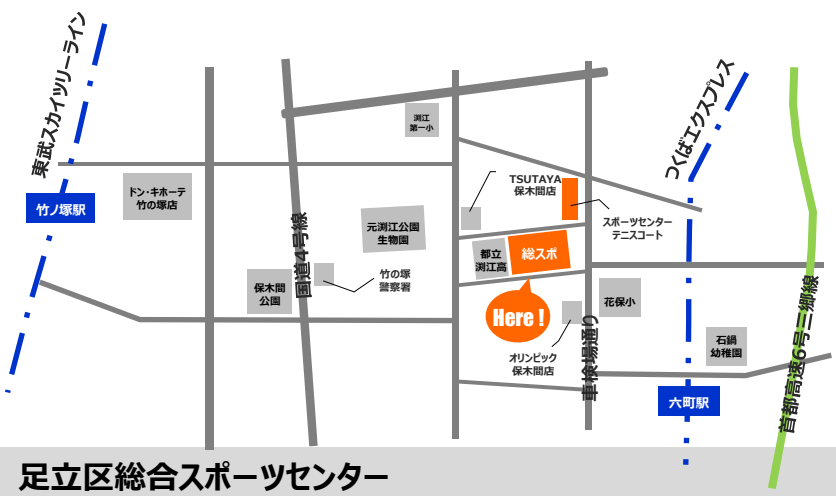
スポーツセンター内にてバックナンバー配布中！

HPよりPC・スマートフォン等で
電子版(フルカラー)もご覧いただけます。

7月号
「熱中症」応急処置

先月号と今月号を
合わせて読み、
“熱中症対策”
をしっかり行いましょう。

アクセス / Access



足立区総合スポーツセンター
〒121-0063
東京都足立区東保木間2-27-1
03-3859-8211 / 03-3858-4497

HP https://shisetsu.mizuno.jp/m-7503

LINE https://lin.ee/4sfQJipe5

交通機関

東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅東口

東武バス
①六町駅行・花畑車庫行(足立総合スポーツセンター経由)
足立総合スポーツセンター下車 徒歩1分
②綾瀬駅行(六町駅・足立車検場経由)
南花畑下車 徒歩3分

つくばエクスプレス 六町駅

東武バス
①竹ノ塚東口行(足立総合スポーツセンター経由)
足立総合スポーツセンター下車 徒歩1分
②竹ノ塚東口行(六町駅・足立車検場経由)
東保木間下車 徒歩3分

企画・発行・印刷：足立区総合スポーツセンター / 指定管理者：あだちの未来協創グループ