

げんきアップ通信

発行：2021年6月30日 編集 浦和東部地区元気アップネットワーク
 連絡先：スマイルハウス浦和 電話 048-813-7710
 HP: <https://genkiupnw.webu.jp/> Facebook: /genkiup.urawaeast/

スポーツ & 健康マガジン (旧浦和S Cニュース vol.245)



月刊 うらすぽ

第45号



発行：2021.6.30

NPO 法人浦和スポーツクラブ



info@urawasc.org <https://urawasc.org>

TEL:048-887-7140 FAX:048-677-7598

〇水分を摂って熱中症予防 そして腎臓を守ろう！

学生時代は「運動中に水を飲むな」と言われたような記憶があります。

私はまじめな学生(のつもり)でしたが、こればかりは先生の言うことは聞かず、トイレを理由に部活の練習中に抜け出し水を♪ジャージャー飲んだものです^^

保健指導をしていると 近年、慢性腎臓病(CKD)が増えていると感じます。

腎臓は体の水分量を調整する働きがあります。

水分不足で腎臓が悪化しているのではないかと思う方もいます。

熱中症予防や腎臓を守るために水分管理が大切です。

なぜ、特に高齢者は水分補給が大切なのかというと

- ①筋肉量が減り、体内に蓄えられる水分量が少なくなります
- ②代謝が落ちて老廃物が出にくくなるので、水分をとって排出しやすくします
- ③高齢になるほど喉の渇きを感じにくくなるので、意識して水分補給をする必要があります

■水分の摂り方の目安 : 1日の水分摂取量の目安 = 体重(kg) × 30(ml)

例)体重 50kg の人 = 50(kg) × 30(ml) = 1500(ml) ペットボトル 3 本分です！

1日3回の食事で、約 700ml の水分を摂取できるので、残りの 800ml 以上は飲水で摂取する必要があります。

■飲み方のポイント

- ・1度にまとめて飲まず少しずつ飲んでください
- ・アルコールは水分を取った分に含まれません(残念ですが・・・)

■おまけ

筋肉量が増えると水分を蓄えられやすくなります。貯筋をしよう！

*通院されている方は主治医に確認をしてください

(人間ドック健診情報管理指導士・管理栄養士 長島あき子)



P1 一緒にサッカー続けよう！

P2 複式呼吸の薦め！ P4 水分摂取の薦め！

P3 大盛況！ かけっこ教室！

いくつになっても一緒にサッカー続けよう！

中学女子のサッカー環境が脆弱なのは、さいたま市だけではありません。

右上のグラフは、日本サッカー協会の女子の登録選手数ですが、小学生年代(第4種)14,000人以上が、中学生年代(第3種)では約6,000人まで減少、高校生で若干回復しますが、一般では減少してしまいます。

4種は12歳未満だから多いのだろうという方もいますが、大会等に出場するために登録していることを考えると、高学年が主だと考えられますので、傾向としては変わらないものと思います。

2番目のグラフは、4種登録を1として、各年代の登録者数の比率を、男子と女子で比べたものです。

女子(桃色の棒)の3種の比率が、男子(青色の棒)と比べても著しく低いことが目立ちます。

3番目のグラフはバスケットボールの協会登録者数です。サッカーとの大きな違いは、以下の3点です。

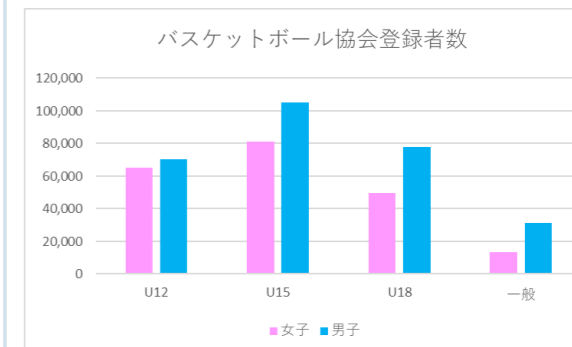
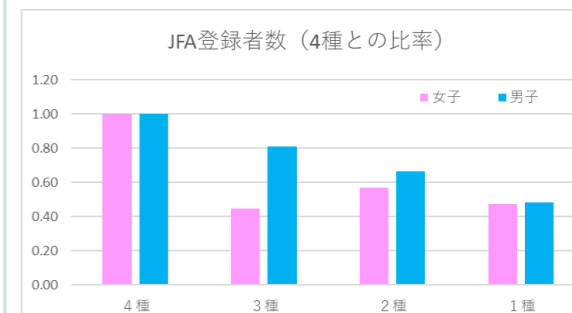
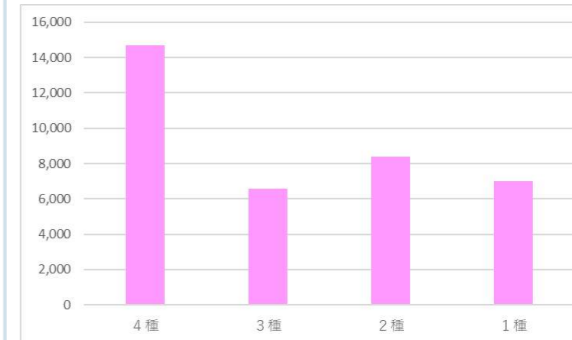
- ・選手数が男子と女性であまり変わらないこと
- ・U12(小学生)からU15(中学生)になると選手数が増えていること
- ・一般の登録が著しく減少すること

バスケットボールと比較しても、女子のサッカー環境、特に、中学生年代でプレイできる環境がいかに少ないかがうかがえます。(そもそも女子選手は男子選手のおよそ1/20しかいません)

この春からリニューアルした浦スポ、ガールズサッカー教室は、毎週木曜日の17時～ 駒場サブか本太小学校の開催中。

より多くの女の子に楽しくサッカーを続けてほしいと願い、自らも市民リーグでプレイを続ける女性コーチが指導しています。

ぜひご参加ください！



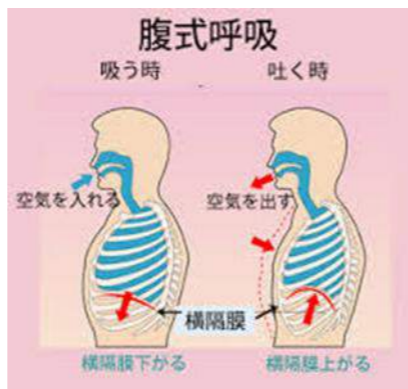
■元気アップサロン 今後の予定

7月			8月		
1日(木)	領家公民館	10時~11時	5日(木)	大東公民館	
8日(木)	大東公民館	10時~11時	19日(木)	領家公民館	
16日(金)	南箇公民館	10時~11時	23日(月)	南箇公民館	
22日(木)	領家公民館	10時~11時			
23日(金)	領家公民館	10時~11時			

○心と体の健康のために腹式呼吸を！！

元気アップネットワークで活躍されている齋木薫さん（健康運動指導士）から、コロナ禍で暮らしにワンポイントアドバイスをいただきました！

- ◇ マスク着用の生活が昨年から続いています。最近深呼吸をしていますか？マスク生活の中、知らないうちに酸素不足になっている方もいるようです。
- ◇ 酸素不足は、深呼吸により改善されます。深呼吸を効果的にする方法のひとつに腹式呼吸があります。腹式呼吸で横隔膜を大きく上下させることで、腹圧の変化が生まれ、十分に酸素を体に取り込むことができます。
- ◇ 最近疲れやすい、注意力・記憶力の低下を感じる、頭痛、不眠、胃腸の働きが良くないなどの症状がある方は、もしかしたら酸素不足になっていることも考えられます。そんな時は、ぜひ腹式呼吸を試して心と体の健康を保っていきましょう。



【イスの場合】～呼気から始める～

① 片手を胸にもう一方の手をお腹（おへその辺り）に置きます。胸に置いた手は呼吸の際に胸が動いていない（胸式になっていない）ことを確認するためです。

② 胸の方の手が動かないようにお腹を凹みながら口から息を吐きます。このとき、なるべくゆっくりと吐き（10秒～30秒）口から「フ～」や「ス～」という風を切る音を立てながら行います。

③ 息を全部吐ききったら今度は口を閉じて鼻から息を吸いますが、意識して吸うというよりは、先ほど吐くときにお腹に入れた力を一気に脱力する感覚です。自然と息がお腹に入るようになります。

【仰向けの場合】～吸気から始める～

① 膝を立てて仰向きになり、片手を胸にもう一方の手をお腹に置きます。足を伸ばして行った方がやりやすい場合は伸ばしてもOKです。

② 仰向けの場合は息を吸うことから始めた方がやりやすいです。鼻からゆっくりと5秒くらいかけて息を吸い、お腹を膨らませます。

③ 膨らんだお腹を脱力するようにして口からゆっくりと息を吐きます。吐くときは吸ったときより2～3倍の時間をかけてゆっくりと行います。

参考イラスト：腹式呼吸の重要性/メディカルフィットネスクラブ橋間診療所・ムーヴライクフローイングより

○みんな元気に活動再開！ ご友人をお誘いください！

シニアの会員の皆さんの中には、ワクチン接種を済ませた方も出てきているようです。シニア健康教室も本中や駒場体育館で元気に活動しています。

子ども達も、感染防止ルールを守りながら、サッカー広場も、のびのび体操教室も毎週楽しく活動しています。



- ◇ 立井でも座位でも同じように行うことができます。
- ◇ イスで行う時は、姿勢を正し、イスに浅く座って行ってください
- ◇ 手を胸やお腹に置くのは、動きを確認するためです。慣れてきたら両手を胸やお腹から外して行うようにしましょう

○「かけっこ教室」 in 駒場スタジアム

6月20日に駒場スタジアムで指定管理者と浦スポの共同による「かけっこ教室」を開催しました。指導は、800m元日本記録保持者・国際陸上競技連盟公認コーチの徳田由美子さん。埼玉栄高校時代は、4×100mリレーや駅伝まで活躍され、世界選手権にも出場された方です。

募集人数50名のところ500名以上の応募があったそうです。

天気が心配されましたが、始まる頃にはすっかり雨もあがりました。強い日差しものぞく好天の中、10時～12時の2時間、体ジャンケンを取り入れた楽しい準備運動から始まり、速く走るために大事なこと「姿勢」を繰り返し確認しながら、足の使い方、腕の使い方などを学びました。



NPO法人正会員募集！

浦和スポーツクラブの正会員になって、私たちと一緒に、自分の、家族の、友人の、そして地域のスポーツライフを豊かにすることに取組みませんか。好きなスポーツでつながる、明るくなる、元気になる、スポーツの不思議な魅力に、皆さんのアイデアを加えて、楽しいまちにしていきたいと思います。詳しくは、事務局にお問合せください。