

夏は冬よりもむくみやすい・・・？

『夏のむくみ』に注意!!

暑い季節、クーラーやアイスなど冷えたものが魅力的ですよね。

汗をかくからとついつい過剰に水分補給しがち。

そんな夏だからこそ、生じやすいのがむくみなんです。

むくみとは、体内の余分な水分が排出できずに溜まった状態のことです。

冷房や冷たい飲み物によって体が冷え、血行が悪くなり、むくみを生じやすい状態に陥るのだとか。

むくみを放置すると後に痩せにくい脂肪になりやすいとのことなのだ!!

特にむくみは筋肉量の違いから女性に生じやすいとのことなので、特に注意が必要です!!

『食生活に注意!!』

むくみの大きな原因には食生活が関係している。特に塩分と脂質!!

塩分は水分を抱え込みやすいため、味の濃いものには注意が必要です。

むくみを解消する食材として、トマトやきゅうりなど、「カリウム」を多く含む物を摂取しましょう。

翌朝のむくみが気になる方は夕食に、夕方のむくみが気になる方は昼食に取り入れてはいかがでしょうか？

『日常生活で予防する!!』

むくみを次の日に持ち越さないようにすることで、むくみが脂肪化することを防ぐことができます。

方法としては、

・寝る際に心臓より足を高くして寝る。 ・マッサージする ・半身浴や入浴して汗をかく

このようなものがあります。また、水分を過剰摂取しないよう、1日1500~2000mlを目安に水分補給

しましょう!!

※むくみを気にし過ぎて水分不足にならないようにしてくださいね!! また、塩分も適度には摂るように

しましょう(*^-^*)

あおやまマガジン

第11号
8月
発行

営業時間

019-645-0101
019-645-0101
019-645-0101
019-645-0101
019-645-0101
019-645-0101
019-645-0101
019-645-0101
019-645-0101
019-645-0101

JSS あおやまスイミングスクール
盛岡市青山3丁目7-24

日曜定休

00:00

00:00

00:00

00:00

00:00

00:00

00:00

00:00

00:00

00:00

00:00

00:00

00:00

00:00

00:00

00:00

00:00

00:00

00:00

00:00

00:00

00:00

親と子のコミュニケーション④

*子供の心をつかむ聞き方のコツ!!

第4回目ということで、前回7歳についてでしたので、今回は10歳の聞き方のコツを掲載していきます!!

『聞くこと』で大人としての自立に向けての後押しを(^_^)

10歳：大人の脳とほぼ同じになり、論理的に考えることができるようになってくる頃です。自立し始める時期なので子供扱いされることに反発を覚え、大人の失言や論理の矛盾にも敏感に反応してくる時期だそうです。会話においても対等な大人として扱い、自立に向けてサポートしていくことがポイント!!

◆子供の領域に踏み込まないようにしながら、親には隠し事はできないと遠回しに伝えて!

この年齢は思春期の入り口にいるので、隠し事をするようになったり、イライラすることも増えます。子供の機嫌が悪い時は適度な距離で、

あえて踏み込まない配慮も必要です。ですが、『親に隠し事はできないよ』ということは遠回しに伝えてください。隠し事がわかったときは、

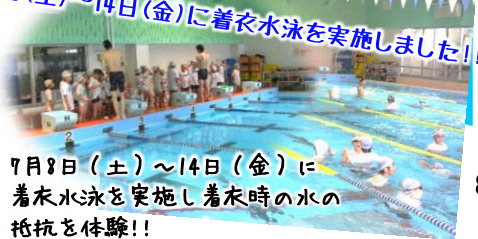
正面から叱ったり問いただしたりするのはNG! 例えば、参観日の日を黙っているような時は

「そろそろ参観日じゃない?」といった聞き方で「実は知っているよ」と遠回しに伝えるとよいそうです。親は何でも知っていることがわかれば子供は親に一目置くようになって頼れる人として話しかけてくるようになるそうです。

☆ミナナ仲良し中高生コース

★着衣水泳を実施しました★

7月8日(土)~14日(金)に着衣水泳を実施しました!!



7月8日(土)~14日(金)に着衣水泳を実施し着衣時の水の抵抗を体験!!

真剣に取り組んでいました!!

キーワードは「浮いて待て」

焦らず冷静に体力を温存し救助を待つこと、自分で助けに行かず救助を呼ぶことなどをお話し

しました。

~お知らせ~

・プール無料開放

8/27(日)10:00~12:00

13:00~16:00

8月27日の無料開放で13:30頃より

『着衣水泳の体験会』

を行います。
身に着けるものを浮き具にしてみましょう。

8月休館日

8/10(木)~8/16(水)

*日曜定休

水泳部と両立しながら通っている宮古愛心さん。泳ぐのが大好きで、たくさんの楽しい仲間と練習しています!!