

忠和公園だより

プレイルーム (こども広場) で楽しく遊ぼう～♪

第11号 ～秋～

発行日 H27.10.1

目次:

プレイルーム (こども広場) で
楽しく遊ぼう～♪ P.1

健康ワンポイントアドバイス
～インフルエンザを予防しましょう～ P.2

ウォームアップコーナーマシンの紹介
～チェストプレス～ P.3

教室のご案内 (10～12月) P.4

保健師による 秋・冬の健康講座の
お知らせ P.4

外はすっかり秋模様。寒くなってきたり、雨の日も多かったりと、屋外で遊ぶ機会もだんだんと少なくなってきました。

こども達は疲れ知らず(^_^;) 体力を持て余しているのではないのでしょうか??? そんな時には、忠和公園体育館内にある「プレイルーム (こども広場)」で遊んでみませんか～?

プレイルームには、こども達に大人気の大型複合遊具「こどもアスレチック」があり、天候に左右されることなく遊ぶことができますので、これからの寒い時期にとてもお勧めです♪♪ 小さなお子様 (3歳以下) は、幼児プレイコーナーで遊んで下さいね♥

お子様の付添など、プレイルーム (こども広場) のみのご利用であれば、大人の方も使用料はかかりませんので、ぜひ遊びに来て下さ～い!!

※プレイルームのご利用は、小学生以下のお子様とさせていただきます。(保護者の方は一緒に遊んであげて下さいね～♪)



・こどもアスレチック



・幼児プレイコーナー



STAFFの紹介



9月からパークゴルフ場の受付を担当しています菊地です。

外は寒くなって来ましたが、パークゴルフ場にも遊びに来て下さいね!

こどもにも大人気♥ウルトラトレーナー



「ウルトラトレーナー」は、幅広い年齢層で楽しめる感应型トレーニングマシンで、パネルに内蔵されているランプの点灯したところを次々とタッチしていくマシンです。点灯したランプを素早く見つけ、上下左右に体を動かしてタッチするので、体全体を使って運動することができます。トレーニングマシンの中で、ウルトラトレーナーのみであれば、お子様のご利用も可能で、大人の方も使用料はかかりません。ぜひチャレンジしてみてくださいね♥



インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザとは

インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。毎年冬になると流行します。

38度以上の発熱、全身倦怠感、四肢の関節痛などの全身症状が特徴です。ほかにも咳、鼻水、鼻づまり、のどの痛み等の症状もあります。

予防方法は？

手洗い・うがい

- ・外出から戻ったときや、飲食をする前には手を洗いましょう。
- ・手のひらや手の甲だけでなく、指の間、手首もしっかり洗いましょう。



マスクの使用

- ・インフルエンザの患者さんの咳やくしゃみの飛沫を吸い込まないために有効です。
- ・インフルエンザに罹ったときにも飛沫を周囲に飛ばさないようにマスクをしましょう。

温度・湿度

- ・室内の温度を20℃、湿度を50%にするとインフルエンザウイルスの生存率は5%となります。

予防接種

- ・インフルエンザの予防接種を受けると、罹ってしまっても重症になることを防ぐことができます。
- ・インフルエンザワクチンの効果は5か月程続きます。

免疫力を高める

- ・日頃から免疫力を高めておくことも大切です。
- ・バランスのよい食事、ストレスをためない、適度な運動、質の良い睡眠、タバコは控える、お酒は適度に、笑う等が免疫力を高めると言われています。



インフルエンザの治療は？

- ・抗ウイルス薬の投与（内服・吸入・点滴）をします。この治療は、症状が出てから48時間以内を開始することが必要です。
- ・安静にして、室内の湿度を確保し、水分補給、栄養補給をすることが大切です。



＊ウォームアップコーナーマシンの紹介＊

忠和公園体育館のウォームアップコーナーのマシンを紹介いたします。
今回、紹介するマシンはウエイトマシンの「チェストプレス」です。
チェストプレスは上半身の筋カトレーニングマシンで、大胸筋・上腕三頭筋などを鍛える事ができます。

1.自分の体に合わせて調節する

①



マシンに深く座り、シートの下にあるレバーを引いてシートの高さを調節します。シートを調節する時は、手の位置が胸と同じくらいの高さになるように調節しましょう。足は、床面またはフットレストに置きます。

②



ハンドルを握り、肘の角度が90度位になるようにハンドルの位置を調節します。

ハンドルの調節



黄色の部分を上引き、ハンドルを前後に動かす

ハンドル

シート調節レバー

アーム

チェストプレス



ウエイトを調節



バーを動かしてウエイトを調節

ウエイト収納部分

フットレスト

2.マシンを使ってみよう！

10回を2セットを目安に行ってみましょう！

※あくまでも目安なので、無理のない範囲で行ってください。

①



②



—POINT—

○

×



ハンドルを握るときには、手首に角度がつかないように気を付けて、しっかりと握りましょう。

息を吐きながらアームを前に押し出します。背もたれから背中を離さないように気を付け、腕は関節を傷めないように、伸ばしきらずに少し曲げた状態で止めましょう。

息を吸いながらアームを手前に戻していき、ウエイトがぶつかる前に止めます。①～②を繰り返します。

※軽いウエイトから試してみましょう

