

NEWS LETTER

Vol.10
2020.08

トレーナー活動報告



↑試合前の集合写真

8月号担当します吉田です。
おおぶち整骨院では猿田興業サッカー部のトレーナーとして選手のケアやテーピング、怪我の処置を行っております。7月に行われた天皇杯全日本サッカー選手権大会秋田県代表決定戦ではノースアジア大学との決勝で2対1で見事勝利し**初優勝を成し遂げました**🏆
トレーナーの仕事は選手のコンディションに影響してきます。東北社会人サッカーリーグは10月頃まで行われる予定です。リーグ1部残留を目指しチームが1勝でも多く勝てるようにトレーナーとして私も日々精進していかなければなりません。今後ニュースレターで試合結果や活動内容などを報告していけたらなと思っておりますのでお楽しみに！

夏バテ予防・対策



夏も本格的になり暑さが厳しくなってきましたね。この時期は夏バテで食欲不振や体の倦怠感が出やすいです。夏バテの原因は、体の生理的調整機能の破綻によって引き起こされます。汗をかくことでミネラル、カリウム、ナトリウムといった体に必要な栄養も一緒に排出されてしまいます。その結果、体内のミネラルバランスが崩れ、疲労感の原因となります。また冷房の効いた所と暑い所を行き来すると温度差に体がついていけず体調を崩してしまいます。夏場は消化酵素の働きが低下し冷たい物を摂取し過ぎると消化不良を起こします。食欲が落ちればタンパク質やビタミンなどの栄養が不足してしまいます。夏バテを予防するには規則正しい食生活をするのが重要です。食べ物では、**ビタミンB1を多く含むうなぎ・豚肉・大豆**を食べるとエネルギーの変換を効率良くおこなってくれるので疲労がたまりにくいです。汗をかいたら**水分・ミネラルを補給**しましょう。水分が不足すると血液やリンパの流れが滞ってしまい頭痛や体のだるさなどの体調不良を招きます。**水分補給のタイミングはのどが渇く前**が理想です。決まった時間に水分補給をするのも良いと思います。この夏、皆さんも体調を崩さないように注意してください。



LINE 友だち追加

お知らせや予約状況の確認はこちらから！

InBody導入しました



7月から導入しました体組織成分計測器「InBody」のご紹介です！
このInBodyでは筋肉量、体脂肪量、体脂肪率、内臓脂肪、部位別の筋肉量、栄養評価（ミネラル量）などを瞬時に計測することができます。体の状態を知ることで健康維持やスポーツ競技のパフォーマンスアップに繋がります！導入キャンペーンで**8/31**まで計測料が1.100円のところ**550円**で受けられますので、この機会に是非お試しください！



受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~13:00	●	●	9:00 \$	●	●	9:00 \$	/
15:00~20:00	●	●	14:00	●	●	14:00	/