

冷たい感覚が無くなればアイシングを止め、常温や手のひらを当て元の感覚まで戻します(約5~10分)。これを数回繰り返します(痛みの酷い場合は最初の2時間が特に重要)。

気をつけていただきたいのが、冷やす=冷湿布と考える方がいらっしゃいますが、冷湿布は冷やすものではなく、痛み止めのものです。

氷水の代用としては、熱さまシートや冷えピタ・アイスノン(保冷剤)でも可能ですが、特にアイスノンを使用する場合は直接肌に触れないように手ぬぐいやハンカチで包んで、凍傷には十分に気を付けて下さい。

また、寒い冬場は冷たいシャワーなど流水でも冷やすことができます。

そして、アイシングと同じくらい大切なのがウォーミングアップです。

特に負荷を掛けて運動する場合、軽い負荷から徐々に負荷を上げて時間を掛けて念入りに行う必要があります。

ロコモやメタボの予防の為に万が一があっては、元も子もないですからね。

当クラブでは、パーソナルトレーニングによる機能改善コースも用意しています。「1人で立ち上がれなかったのが立ち上がれるようになった」や「手の痺れと冷感がなくなった」など喜びの声を多数いただいております。

必ず自己判断でなく正しい診断による正しい運動を行う事で、より自身の身体を長く使う事が可能となります。

痛みについて迷う事がございましたら、お気軽にスタッフにご相談下さいね！ また皆様だけでなく、ご家族・ご友人で”痛み”についてお悩みの方がいらっしゃいましたら、7月末まで施設1日無料体験を実施しております。お気軽にご相談のみでもお越し下さいね。

健康運動指導士 瀬川 武史

## デザイン確定! Premiumプレゼント

「イスト」ist Vol. 24号にてお知らせしましたイスト継続10年目の方への、継続記念品プレミアムTシャツのデザインが確定しました。

すでに対象となる会員様には個別にご案内させていただいております通り、9/1~随時お渡しさせていただきます。



### イベントのお知らせ

過去開催し好評いただいております館外イベント(バスツアー・京都散策など)を、ご要望にお応えし今秋いよいよ復活! 詳細はまだですが、確定しましたら館内掲示にてご案内させていただきます。お楽しみに!!

### 駐車場混雑について

7/21(土)~8/31(金) スイミングスクール短期教室開催の為9:00~11:30 駐車場が大変混雑します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。

### 夏季休館のお知らせ

8/12(日)・13(月)・14(火)・16(木) 夏季休館日(炉過機・配管メンテナンス工事)とさせていただきます。尚、8/15(水)は定休日となっております。ご迷惑お掛けしますが、宜しくお願い致します。