

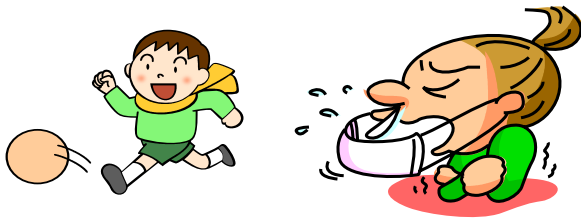
Joyful Fitness 通信

2008年2月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 38

まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザも流行してきていますので、風邪予防には手洗いうがいをきちんとするのと、バランスよく食事をとることも大事ですよ。



今月の休館日

11日(祝)
毎週木曜日

乙がっ

今月のお知らせ

2月の日曜日教室(いずれも10:30分より)

- 2月3日・・・アクティブヨーガ
- 2月10日・・・エアロビクス
- 2月17日・・・エアロビクス
- 2月24日・・・ストレッチポール

お気軽に参加してみてくださいね。

入会金無料

2月も引き続き入会金無料月間です!!お知り合いの方是非お誘い下さい(^^)

ゲルマニウム温浴いかがですか?500円で温浴できます(^^)

この時期冷え性の方も、是非お試し下さい。手足をつけるだけで身体全体が温まりますよ!
会員以外の方も1回1500円でご利用可能です。ご家族、お知り合いの方にもご紹介くださいね。

トレーニングメニューのみなおしについて**

現在のメニューを軽くこなせるようになった方、または今のメニューがきついと感じる方などメニューの見直し、追加をしていきますのでスタッフまで、気軽に声をかけてください。
運動だけではなかなか成果の出ないと思っていらっしゃる方は、栄養相談も出来ますのでご利用してみてください。

今月のちょっといいこと・・・

当クラブでも AED を設置いたしました。

救命手当の方法としてよく知られているのが、人工呼吸や心臓マッサージです。しかし、このような心肺蘇生法では、リズムを失った心臓を正常に戻すことはできません。

酸素を全身へ運ぶ血液の流れを再開させるためには、一刻も早く除細動器と呼ばれる機械で心臓に電気ショックを与える必要があります。

この除細動器の使用はこれまで医師・看護師・救急救命士などにしか許可されていませんでしたが、2004年7月より、AED（自動体外式除細動器）の使用が一般市民にも認められるようになりました。

AED(自動体外式除細動器)について

AEDとは、Automated External Defibrillator（自動体外式除細動器）の略で、電源を入れると音声で操作が指示され、救助者がそれに従って除細動（＝疾病者の心臓に電気ショックを与えること）を行う装置です。AEDは自動的に心電図を診断し、電気ショックを与える必要があるかどうか判断しますので、医学的な知識が少ない一般市民でも音声ガイダンスに沿った簡単な操作で救命処置ができます。

既に欧米などでは学校・駅・空港・スーパーマーケットなど人が大勢集まる公共の場所で多く設置されており、いざ心停止の患者が発生しても迅速に対処が出来る環境が整備されています。わが国においても一般市民がAEDを使用して一次救命処置を行うことができるようになり、今後の普及が予想されています。



骨密度測定しませんか？

年をとることや閉経を迎えたことに加えて、食事でのカルシウム摂取不足や運動不足が原因となって、骨のカルシウム量が減少し、骨がスポンジのように粗くなり、骨折しやすくなる病気が骨粗鬆症です。閉経後の女性や、高齢者に発症しやすい骨粗鬆症では、ちょっとしたことで骨折が生じ、それが引き金となって体の具合が悪くなり、時には寝たきりになってしまうこともあります。

当クラブの骨密度測定器は、足をのせて測るだけの簡単な機械で、すぐ結果が出ますのでぜひ一度測定し、自分の骨年齢や骨量を正しく把握されることをお勧めします。また、骨量が減少している方には、食事、運動、日光浴などの保健指導や、薬や注射による治療をおすすめします。（測定量500円となります）