

# Joyful Fitness 通信

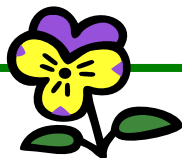
2008年5月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 41

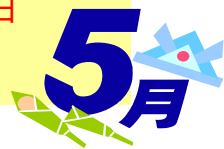
ここかしこで色とりどりの花が咲き乱れるうらかな季節がめぐってきました。気分もさわやかで毎日気持ちがいいですね。

これからは体も動きやすく運動する機会も多くなると思いますが、ストレッチをしっかりとすることを忘れずにしましょう。食事や水分補給やアルコールの量なども適宜調節して健康に注意していきましょうね



## 今月の休館日

3.4.5.6日(祝)  
毎週木曜日



連休にご注意ください。

## お知らせ

今月の日曜日教室(いずれも10:30からとなります)

- 5月11日・・・エアロビクス
- 5月18日・・・エアロビクス
- 5月25日・・・ストレッチポール



## 6月からの教室日程変更について

ずっと好評いただいて継続している、火曜日の**バランスボール教室**を水曜日の**13:00**からに又、水曜日の**ストレッチ教室**を火曜日の**11:00**からに変更いたしますのでお間違いのないようにご参加ください。尚、水曜日の午前中に新教室を企画中です。詳細が決まりましたら掲示させていただきます。よろしくお祈いします。

バランスボール教室・・・火曜日 13:00 からの 水曜日の 13:00 から

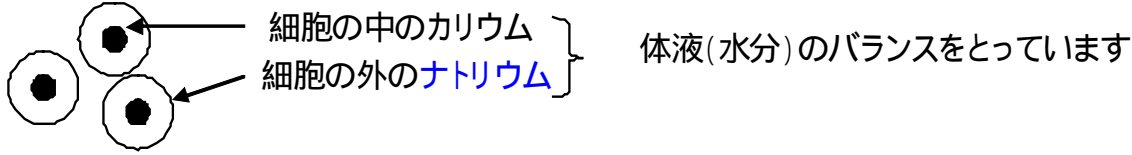
ストレッチ教室・・・水曜日 11:00 からの 火曜日の 11:00 から



# 今月のちょっといいこと

血圧と塩(ナトリウム)の関係 …… 塩はどこで、どんな仕事をしているのでしょうか

昔むかし、生物は海水から生まれました。だから体液や血液は海水の成分と同じです。

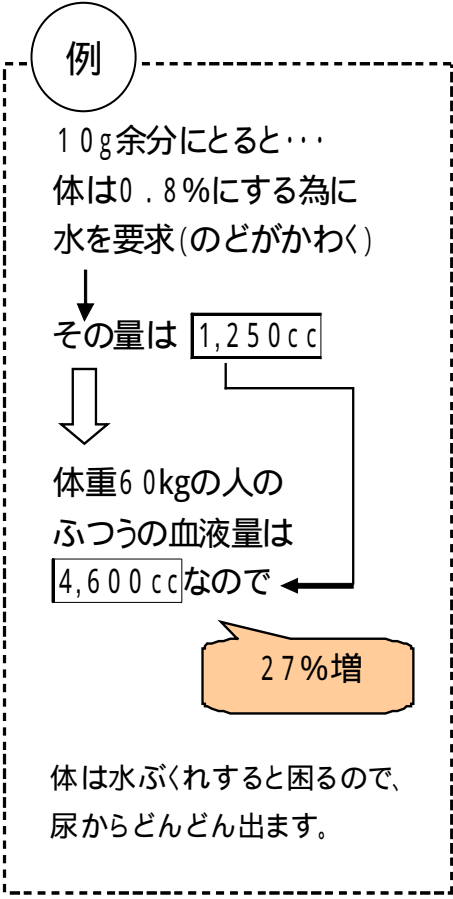


体重60kgのナトリウム

60%が水分とすると 36kg  
 36kgの中に0.8%のナトリウムは  $\longrightarrow$  288g  
 血液は体重の1/13で4600cc  $\times$  0.8%  $\longrightarrow$  36.8g

昔は塩が貴重なものだったので、人間は腎臓から再吸収できるしくみをつくって生命を維持してきました。自然の食べ物からでも2～3gはとれます。  
 ところが、塩は安く、保存のためにも役立つので余分にとる時代になりました。  
 (昔とはちがった形で多くとる時代)

余分にとった塩はどこに？  
 ~体に塩袋はありません



出るからいいと思われそうですが、実は体の中で困った事が

