

Pinos friend

ピノスフレンド

11・12月号



運動中や運動後に気を付けること



聞き手
ピノス洛西口店長
前田

運動直後に気分が悪くなり、めまいでしゃがみ込む方が時々おられます。どのような原因が考えられますか？

これからの季節は特に
「注意が必要」です。

様々な要因が考えられますので、一概には言えませんが、
「頑張りすぎ」や「緊張」が考えられます。



確かに、はじめての方や久しぶりにされる方に起こることが多いように思います。どうしてそのようなことが起こるのですか？

「頑張りすぎ」や「緊張」は交感神経が優位になります。運動を急にやめようと迷走神経反射がおこり、徐脈や血圧低下となり、一時的な全脳虚血になりふらつきを自覚したり、失神したりすることもあります。



そのような症状がでればどのようにすれば良いですか？
急にやめずにクールダウンを行うことも大切ですね。

上記のような状態であれば、足を高くして、寝転んでいればその内落ち着きます。



確かに、ピノスでもそのような対応をすると気分が戻られたケースがよくあります。他に運動中に注意する点はありますか？

水分補給ですね。特に糖尿病の方は低血糖になりやすいので、スポーツドリンクなど糖質も補給できるものがないとですね。水分が不足すると血液がドロドロになり、様々な病気の原因になることもありますので、注意が必要です。



運動中は「頑張りすぎない」「緊張しない」「水分をしっかりと補給」この3点が特に大切なんです。ピノスでもしっかり発信をして安全・安心な健康づくりをサポートして参ります。本日は貴重なお話をありがとうございました！

こちらこそありがとうございました！ピノスの施設も見学させて頂き、ありがとうございました。入会しようかなあ～



ぜひ!!
この他にも色々なお話を伺いました。この「ピノスフレンド」でお知らせいたします！

SSシミズ病院グループ 医療法人清仁会
洛西ニュータウン病院 松室 明義 院長

- 専門分野：循環器内科
- 認定・専門等：日本循環器学会認定循環器専門医、日本内科学会認定総合内科専門医、日本心血管インターベンション治療学会認定心臓カテーテル治療専門医・代議員、京都府立医科大学循環器・腎臓内科客員講師
- 担当外来：洛西ニュータウン病院（火曜・水曜）



11 2020

ピノスカレンダー

NOVEMBER



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 休館日 第3回ピノリンピック開催	2	3 祝日営業 9:30～19:00 キッズスクール開講	4 ボウリングサークル ピノスポケット練習会 14:00～エミナース	5	6	7
8	9	10	11 休館日	12	13	14
15	16	17	18 ボウリングサークル ピノスポケット練習会 14:00～エミナース	19	20	21 休館日
22	23 祝日営業 9:30～19:00 全スクール開講	24	25	26	27 12月分会費 引き落とし	28
29 11月末退会 12月休会 受付締切日	30 休館日	1	2	3	4	5

12 2020

DICEMBER



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
29	30	1 休館日	2 ボウリングサークル ピノスポケット練習会 14:00～エミナース	3	4	5
6	7	8	9	10	11 休館日	12
13 avex クリスマス発表会	14	15	16 ボウリングサークル ピノスポケット練習会 14:00～エミナース	17	18	19
20	21 休館日	22	23	24	25	26
27	28 12月分会費 引き落とし 12月末退会 1月休会 受付締切日	29	30	31	1	2
年末年始休館日 12/29～1/3 1/4より通常営業です。						

ピノス公式アカウント
LINE 公式アカウント

お知らせ

緊急時などにおける会員さまへのご案内を
いち早く発信させていただくため、
ホームページでのご案内に加え、
LINEでの配信を開始しました。
(イベント情報なども配信します)



ピノス洛西口の
LINEの下に
便利メニューが表示



左のQRコードから
登録をお願いいたします。

@916whhak