

熱中症対策に経口補水液を 上手に使いましょう

暑い環境での運動では大量の
水分と電解質（ナトリウムなど）を失います！



【簡単チェック】
運動前後で体重を測ろう
→1kg減っていた場合、
約1ℓの水分を失った目安



- ・ 真夏の屋外練習
- ・ 長時間の運動
- ・ 前日から疲労感、
脱水感がある場合



運動前：200~300ml
運動後：500ml程度
補給しましょう

【経口補水液とは】

汗で失われた水分と電解質を効率よく補給できる飲み物

【もし熱中症になってしまったら】

- ・ 経口補水液を5~10分ごとに少しずつ飲みましょう
- ・ 涼しい場所に移動しましょう
- ・ 首・脇・足の付け根を冷やしましょう

今年前半の疲れを取りませんか？

HYPERFLUX

【料金】

10分→¥200

(※初回無料)



疲労回復に最適！

空気圧による加圧と減圧を繰り返し、血流を促進します。

スポーツドクター相談会

キユアセンターでスポーツドクターに相談することができます。ケガでお悩みの方は、是非ご参加ください。今月は、以下の日程で実施する予定です。

7月 7日（火）17時～

29日（水）17時～



スポーツドクター相談会のHPが
できました！

7月の診療について

◇日曜・祝日の診療について

《初診、再診の方》に限り、手技による施術を行います。

20日（月）は祝日ですが、通常授業のため通常診療とさせていただきます。

Follow Me!
SNS



Instagram, Facebook,
LINEで様々な内容をアップ
いたしますので、是非フォ
ローしてお待ちください！

横浜・健志台キャンパス 3号館1階

TEL：045-479-6262