

梅雨に入り蒸し暑い季節になりましたね。最近では気温だけでなく「不快指数」という言葉が使われるようになりました。これは気温と湿度を用いて計算される蒸し暑さの度合いを表します。小さくて見えにくいですが、左の図を参考にしましょう。75以上は不快と感じ80を超えると暑くてかなり不快に感じる状況です。（赤いところは不快です）できれば自宅に温度と湿度を図れるものを置き、快適な部屋になるよう調整していきましょう。

[illegible]

⑩ (                      )      ⑪ (                      )      ⑫ (                      )  
      {                      }      {                      }      {                      }

トという器具を用いて訓練を  
につかまりながら柔軟体操や  
支えがあることにより関節への  
圧力がでます。

が大切で、思い切った動作を  
より効果的に行うことができます。  
動負荷は少ないですがより安定  
つと負荷を上げることができます。  
変えても効果が変わります。  
つととてもいい運動になります。  
も減るので

ーニング

