

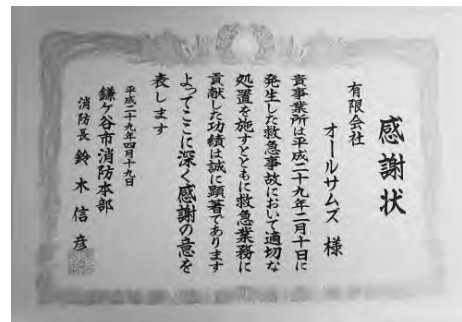


「オールサムズテニスクラブにおける 人命救助・消防長からの感謝状授与」

オールサムズテニスクラブ代表取締役・大関勝典様のコメント（4月19日付）をご紹介します。

2月10日にオールサムズテニスクラブ鎌ヶ谷のお客様がテニスプレー中に心肺停止の状態に陥り、関コーチを始めオールサムズのスタッフ、またその場に居合わせたお客様の懸命の救命処置（胸骨圧迫、人工呼吸、AED使用）により、そのお客様は一命を取り留めることができました。

その活動に対し4月19日感謝状授与の式典が鎌ヶ谷市消防本部で執り行われました。式典終了後朝日新聞、読売新聞、J:COMさんの取材を受け、4月20日の新聞掲載とJ:COMのデイリーニュースに放送されるようです。倒れたお客様は現在退院もされ、自宅療養中だそうです。本当に良かったという思いでいっぱいです。



～熱中症にご注意！～

日差しがきつく、気温が上昇する厳しい季節がやってきます。

適度な休憩と水分補給で熱中症の発症を抑えましょう。

■運動時の水分補給

- ① 水分補給のタイミング
30分前後の間隔でこまめに水分補給して下さい。
- ② 水分補給する量
1回に1口～200mlが適しています。
- ③ 飲み物の温度
常温、5度～15度に冷やした物が適当です。
冷たすぎる物は吸収が悪いので避けましょう。
- ④ 飲み物の成分
塩分濃度0.1～0.2% 糖度3～5%（スポーツドリンクが適しています）

喉が渴いたなと思った時には脱水は始まっており、心拍数は上昇、運動パフォーマンスも落ち始めます。

自分の好きなタイミング（自由飲水）だけでなく時間を決めて強制的に水分補給（強制飲水）によるこまめな水分補給を心がけましょう。

～天候の急変に注意！～

これから梅雨に入り夏に向けて、突然の豪雨や台風の発生などが考えられます。

状況によっては、レッスンの中止を決定しなくてはなりません。

また、雷は非常に動きが早く、落雷は人命に直結する事故につながります。

雷雲レーダーの確認やポータブルタイプの雷感知器等を常備し、天候の状況によってすぐに中止の判断ができるように予めルールを決めておきましょう。