

## スポーツ障害相談参加者 募集中

1名あたり15分～20分の個別相談。スポーツにともなう身体の障がいなどについて専門医が個別にアドバイスします

6月26日(水) 14:30～16:00

相談員：愛知医科大学 教授 本庄宏司



## レッツ・スイミング♪ 定期教室追加募集！！

5月に入り、日に日に暖かくなってきましたね。そろそろ運動を始めようと思っていたら定期教室の申し込みが終わっていてガッカリというあなた！！まだ大丈夫♪定期教室の追加募集が決定しました！！今月は追加募集する教室の案内をしていきます(\*^\_^\*)

### ■ジュニア水泳ハイクラス

背泳ぎ・平泳ぎの習得を目的としたクロール習得後のステップアップ教室です。深いコースを2コース使います。背泳ぎや、平泳ぎにチャレンジしたい方、かっこよくおよぎたい方に合わせてレッスンが進みます。教室の時間はやや遅めですが、学校の宿題プリントや、音読も済ませてから一緒に泳ぎましょう♪

### ■成人水泳

身体に負担をかけず無理なく水泳の練習をする教室です。以前、開講していましたが皆さんの要望が多かったため、復活しました！！水に顔をつけるのがこわい方から4種目泳げる方まで幅広く対応した教室です。是非、ご参加ください。

以上、平日夜間の2教室が追加募集となります。なお、定期教室の追加募集は、先着順となり、定員に達し次第申し込み終了となります。あらかじめご了承ください。皆様のご応募を心よりお待ちしております\(^o^)/



## リラクゼーションルームからこんにちは♪

### 五月病に負けないで・・・

4月に進学した学生さんや入社・異動した社会人の方など、生活環境が大きく変化した中で、新しい環境への期待があり、やる気があるものの、その環境に適應できないまま、ゴールデンウィーク中に疲れが一気に噴き出す。長い休みの影響で学校や職場への行く気を削ぐなどの要因から抑うつ気分、不安感、無気力、不眠、強い疲労感など心身の不調やスランプを訴える症状が5月のゴールデンウィーク明け頃から起こるためこの名称がたびたび使われます。

### 五月病に陥らない方法として

- 1 焦らないこと…しっかり睡眠をとりましょう。
- 2 一人で悩まない…以前の環境の友人と会うのも良いでしょう。みんな同じ様なことを思っているんだと気が楽になるでしょう。
- 3 気分転換する…気分転換をし、ストレスをためないよう心がけることが大切です。ただし、食事やアルコールに頼りすぎることは、あまり勧められません。気が滅入っている時は、行動を起こすのがおっくうになるのはよくわかります。でも、滅入った気分を抱かえ込んでしまうとどんどん気分が滅入るだけ。思い切って気持ちを切り替えるためにも、散歩をしたり、好きなことをしたり、スポーツをしたりして気分転換してみましょう。

体調との相談は必要ですがスポーツをして、適度な疲労感を得ると、良い睡眠につながります。守山スポーツセンターのプールやトレーニングルームで、良い汗を流しましょう。疲労がたまっている時は鍼・灸マッサージも効果的です。リラクゼーションルームで、ご相談ください。

### 今月のコラム

## 春の食材

気温の変動の激しい4月に比べ、暖かくさわやかな5月、でもなぜか体調不良の人が多いのがこの季節です。この原因としては冬から春への身体の切り替えがうまくいっていないことで春先に身体のバランスが崩れてしまうため、また入学、就職、転勤など新しい環境に変わったことによるさまざまなストレスがでている場合が多いようです。

この身体を程よくほぐすためには春の食材を適量とることがお勧めです(=^・^=)

春の食材といえば山菜です。春のほんの限られた時期にだけ食べられる山菜は、そのほとんどが新芽であり、ミネラル、ビタミンが豊富で、また十分な繊維質もふくむため、春先の体調不良の改善に一役買ってくれます。各種の菜花は油いため、おひたし、てんぷらなどで食することができます。また花にはおしべにある花粉が含まれていてこれにはローヤルゼリーが含まれていますのでお肌にも効果的です。

お休みの日に、のんびりと野山で山菜をつみ、お家に帰り食べることにより、心と身体のリフレッシュ、リセットに役立ててみてはいかがでしょうか?)^o^)



# 《ロコモを知ろう！！》

みなさんはロコモ（ロコモティブシンドロームの略）という言葉聞いたことはありますか？一言で説明をすると『運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態』になることです。

ロコモの原因には主に2種類あります。

## 1つ目は【運動器自体の疾患】

《例》加齢に伴い、変形性関節症、骨粗しょう症に伴う円背(背中が丸くなる)、脊柱管狭さく症 関節リウマチなどでは痛み、筋力低下、骨折などによりバランス能力、体力、移動能力の低下をきたします。

## 2つ目は【加齢による運動器機能不全】

《例》運動不足により加齢により筋力低下、持久力低下、バランス能力の低下などがあげられます。

ロコモはメタボと同じように健康寿命(自立した生活ができる年齢)を短くする因子の1つです。

ロコモにならないためには、身体の変化の早期発見や早期治療も大事なことです。まずは日常生活における運動不足の改善などできることをしていきましょう！

健康的で充実した生活を送るために、自分自身の身体と向き合うことも大事なこともかもしれません。



## 館内紹介

### プール



25m×6 コースあり、水深は 1.1m(内 1 コースは水深 0.8m)です。

コースには・往復コース(25m以上を続けて泳ぐコース)、・片道コース(25mづつ泳ぐコース)、・泳ぐ練習や遊ぶことのできる自由コース、・ウォーキング専用コース、泳ぐ練習で途中で立ち止まってもOKな初心者コース、がプール内に設置してあります。 ※季節、時間帯、教室使用時によってコース内容の変動がありますので、予めご了承ください。(v\_v)

幼児用プール(水深 0.5m)も設置してあり、小さいお子様も楽しく遊んでいただけます。

これから少しずつ暖かくなり、「暑い時期にはやっぱりプール」なんて人も多いと思います。でも、それ以外にもプールにはいろいろな特典があるので

プールには浮力があり体重は地上の時と比べ、約6分の1になります。よって関節にかかる負担が減り、関節痛の方・肥満の方・高齢者の方々も安心して運動できます。

プールに入ると水圧により、血行が良くなり、肩こり・頭痛・冷え症の改善に繋がります。心臓にそれほど負担をかけずに運動をすることができます。

さらにはプールは水の抵抗を常に受けます。体を早く動かすと抵抗は強くなり、ゆっくりと体を動かすと抵抗は弱くなり、自分のペースにあわせて運動でき、さまざまな効果がプールにはあり、プールに入ることによってリラックス効果も得ることができます。

泳ぐ・歩く・遊ぶなどいろいろな楽しみ方ができるので、皆様、自分自身にあった楽しみ方をぜひ見つけてくださいね♪スタッフ一同、皆様のご利用をお待ちしております。

## 5月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

■ 休館日

■ 祝祭日及び第1・3・5日曜日

## 利用時間

	月～土曜日	第2・4日曜日	祝祭日及び第1・3・5日曜日
プール トレーニング室	10:00～ 20:30	10:00～ 18:00	10:00～ 18:00
第1競技場・第2競技場 軽運動室・会議場 屋外フットサルコート	9:00～ 21:00	9:00～ 21:00	9:00～ 18:00
リラクゼーション ルーム	10:00～ 21:00	10:00～ 18:00	10:00～ 18:00

## ●次の日は駐車場の混雑が予想されます●

公共交通機関をご利用ください。

5月3日(金),4日(土),5日(日),6日(月),11日(土),  
12日(日),18日(土),19日(日),25日(土),26日(日)  
ご協力をお願いいたします。

守山スポーツセンター

〒463-0801 名古屋市守山区竜泉寺二丁目 112 番地

TEL : 052-792-7066

守山スポーツセンター

検索

