

## インフルエンザ予防

インフルエンザが猛威をふるう季節になってきました。  
皆様、**予防対策**を行っていますか？

受付ではインフルエンザ予防のため、**手洗いの後のアルコール消毒**  
などを実施しております。

**皆様も体調管理に注意して楽しく身体を動かしましょう！**



## レッツ・スイミング♪

2月に入り、寒さも厳しくなってきました。そんな寒さにも負けず、運動は継続しましょう♪  
寒い時期は体が冷えてケガをしやすいため準備運動をしっかりとしましょう。準備運動を十分に行い、体をあたためてからプールに入ることにより、怪我や、事故を未然に防ぐことができます。準備運動を十分に行い、安全に楽しくプールをご利用ください。

準備運動にはストレッチをおすすめします。ストレッチは「伸ばす」や、「ひっぱる」という意味の英語です。ストレッチは実施する運動の種類に応じて、傷害や、痛みの発生しやすい部位を中心に行うと良いでしょう。

ストレッチは、筋肉や関節の柔軟性を高め、血液の循環を良くするため、運動能力の向上や、怪我の予防、疲労回復、肩こりや頭痛の改善など、様々な効果をもたらしてくれます。また、水中でのストレッチは、浮力によって体が重力から解放されるため、陸上ではできない姿勢も可能です。心身へのリラックス効果も抜群なので、水の中で気持ち良くストレッチすることで、日ごろのストレスが発散され、自律神経やホルモンのバランスも整えてくれます。水中では関節の可動域（動かせる範囲）が広がり、ストレッチ効果も高まります。

以上のとおりに準備運動をしっかりと行ってプールで気持ち良く運動してみたいかでしょうか^^  
スタッフ一同みなさんのご利用をお待ちしています。

## リラクゼーションルームからこんにちは♪

### 「医食同源」

日本は四季の国。冬と夏は自律神経のうち交感神経が優位になり、春と秋には一気に副交感神経が優位へと逆転し、体はホッとゆるんでいきます。

体温・脈拍・血圧が安定し、イライラ・不眠・食欲減退・目の疲れなどの症状が改善され、基礎代謝もアップし冬の間にため込んだ体脂肪も燃焼しやすくなります。まだまだ寒い時期は続きますが、これから体は徐々に「衣替え」のシーズンに入っていきます。

このように私たちの体は四季のリズムに合わせて営まれています。もしかしたら、季節によって体調の良し悪しが出てくるのも四季のリズムに合っていない生活をしてきたのかもしれない。

だから季節の旬のものを食べることは四季のリズムに合った体をつくることにつながります。

「医食同源」というコンセプトをもとにした東洋医学をはじめ、リラクゼーションルームでの施術も、四季のリズムに合わせた方法を取り入れています。自然に合わせた生活をするのが健康への近道です。ぜひお気軽にご来院ください♪



## 今月のコラム

### アツい冬がやってきました。

いよいよ、ソチオリンピックが2月7日から2月23日の17日間の日程で、ソチパラリンピックが3月7日から3月16日の10日間の日程で開催されます。オリンピックでは7競技98種目、パラリンピックでは5競技72種目の競技が行われます。

オリンピックのテーマは“Hot. Cool. Yours. (ホット、クール、みんなの大会)”だそうです。寒さを吹き飛ばすような白熱した競技から目が離せない日々が続くそうです。日本からは選手66人役員43名が参加するそうです。みんなで熱い声援を送って選手たちを盛り上げてあげましょうね。

選手たちが全力で挑戦する姿は、私たちに元気や勇気を与えてくれるだけでなく、目標に向かって継続して努力することの大切さを改めて教えてくれますよね。意志の弱い私はお正月に決意した目標を早くも断念してしまいそうですが・・・(汗)。選手たちに熱い応援を送り、競技に酔いしれるだけでなく、オリンピック・パラリンピックをとおして自分の目標を改めて見つめなおす機会にできればいいなと思っています。みなさんもそれぞれの思いで4年に一度のスポーツの祭典をご覧になってみてはいかがでしょうか。



# 《～血糖値コントロール～》

＜血糖値の正常値 = 80mg/dl～120mg/dl＞

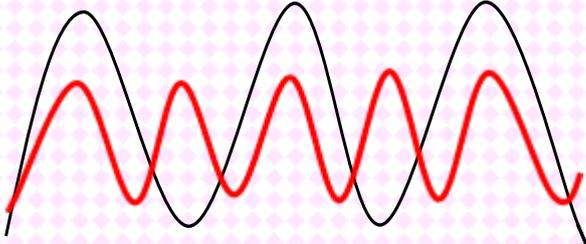
血糖値とは、血液に含まれる糖の分量の事ですが、人間が生活していく上で適正な糖質の量は上記の数値となります。この血糖値は脳がエネルギーとなる体内の糖質の有無を判断する物差しでもあります。

簡単に言うと、この上限 120mg/dl を超えてしまうと、脳は「糖質が多すぎる!」と判断し、インスリンを分泌し余ったエネルギーを脂肪として蓄積しようとし、逆に下限の 80mg/dl を下回ってしまうと、脳は筋肉中のたんぱく質を分解して(つまり筋肉を破壊して)糖質を摂取しようとし、

**太るか、筋肉が弱まるか**、どちらにしても悪い結果となってしまいます。

つまり、どんなときであってもこの適正範囲を保っていきなくてはなりません、人間の身体というのは良くできたもので、この適正範囲を外れてしまったことを知らせてくれる機能があります。

それは「**お腹が空いた!**」あるいは「**お腹いっぱい!**」という感覚です。血糖値を適正に保つためには、「**お腹が空きもせず、満腹でもない!**」という状態を維持することが重要です。



黒→1日3食(通常の食生活)

赤→1日5食(3食を5食に分けて食べる)

簡単な方法としては、食事の回数を増やすように心がけていくと、通常の黒の線に対して赤のような曲線に血糖値はなっていくます。

ぜひチャレンジしてみましょう!!

## 2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	

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。

1日(土)、2日(日)、8日(土)、9日(日)  
11日(火)、15日(土)、16日(日)  
22日(土)、23日(日)

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



## 館内紹介

### トレーニング室



中学生から高齢者の方まで、どなたでも無理なく効果的に運動できます。(安全の為、小学生以下の方はご利用できません、申し訳ありません(ˉ\_ˉ))  
マシンは全 55 台を完備しています。

設置マシンの一例をあげますとランニングマシン等の有酸素運動マシン、腹筋、心ともも、背中、胸など身体の各部位を鍛える筋トレマシン、ダンベル等を使用するフリーウエイト、その他バランスボールや乗馬フィットネスマシンなどを設置しております。(使い方についてご不明な点は常時スタッフにおたずねください)

トレーニング室ご利用のお客様には当センター3階にあります 1 週 200mのランニングコースも併せてご利用できます。

ただし、競技場の利用状況によってご利用できない日がありますので、事前に1階受付にてランニングコース予定表をご確認ください。

トレーニング室内には健康運動指導士という資格をもったスタッフが常駐しており、利用者の皆様からの運動についてのご質問にお答えさせていただいております。

ちなみに健康運動指導士とは、人々の健康を維持・改善するために、安全かつ適切な運動プログラムを提案・指導する専門家のことをいいます。

「痩せるには何をやらたらいいんだろう?」、「この部位を鍛えたいけど何をすればいいの?」等々、運動に対する疑問をぜひ運動士にぶつけてみてください、その方にあった的確なアドバイス、プログラムを紹介してくれます!!だから初めての方でも安心していろいろご相談してくださいね!

スタッフ一同、皆様のご利用をお待ちしております。