

インフルエンザ・風邪の予防

インフルエンザや風邪が流行る季節になってきました。
皆様、予防対策を行っていますか？
当施設ではインフルエンザ・風邪予防のため、
アルコール消毒を設置しております。
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！



背泳ぎキックのポイント！！

先日、お客様から背面キック（背泳ぎのキック）が「動かしているのに進まない」「沈んでしまう」と相談をうけました。そこで、今回は背面キックにおけるポイントや注意点を紹介させていただきます。 (^o^)

☆動かしているのに進まない☆

これは力が入り過ぎているかもしれませんね。まずは力を抜いてキックを試してみましょう。しなやかさが重要だと思います。

また、膝が曲がると自転車コギの様な状態になり、進みにくくなります。水面から膝が出ないように、気をつけましょう。

膝から下で小さくキックした場合も進みにくいので、膝を伸ばして太ももから足の甲で水をけりましょう。

☆沈んでしまう☆

頭が上がったり、進行先を見てしまうと腰が沈みやすく立った状態になっていきます。耳を水の中まで入れ、真上を見るように寝かせましょう。少し胸を張ると良いです。

始めから浮く事が難しい方は、プールサイドに腰を掛けてキックの練習をすると良いでしょう。自分の目で確認しながら練習できるので良いですよ。ぜひ、一度試してみてください。

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いたのかもしれないですね。

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

鬼は～外！福は～内！

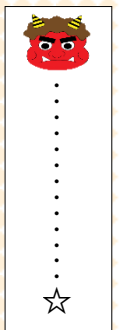
2月3日は「節分」です。皆さんのお家でも豆まきをしたり、恵方巻を食べたりすると思います。

私の地元では、昔から節分に「鬼めぐり」といって、子供たちが近所の家の玄関や壁に貼ってある「鬼札」を取りに行く風習があります。

私が教えてもらった話では、節分の夜にこの札↓を玄関に飾っておくと、鬼が来ても、鬼は12個以上の数を数えられないのでお札の「・」を数えることができません、また、☆の描き方も解らないので家に入ることも忘れてそれに集中しているうちに夜が明けてしまい、鬼が逃げて帰ると言われ昔から行われているそうです。

私が子供の頃は、玄関にお札の貼ってある家に立ち寄ると、お金やお菓子がもらえるハロウィンのようなイベントとなっていました。今では、子供も減り、行われる地域も少なくなりましたが、こういった文化は大切にしていきたいですね。

鬼や悪いものを家から追い出して、健康な新年度を迎えましょう！



トレーニング Q&A

Q. 最近、よく耳にするロコモって何ですか？

A. ロコモティブシンドロームの略で、『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運動器自体の疾患

変形性関節症、骨粗しょう症、脊柱管狭さく症、関節リウマチなどで痛み、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加齢による運動器機能不全

運動不足により筋力低下、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様に健康寿命（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はもちろん大事な事ですが、まずは日常生活における運動不足を改善しましょう！

体力には個人差があるので、ご自身に合った運動を見つけて、楽しく運動をすることが大切です！

日々の生活に新しい刺激を与えてみましょう！運動の内容など、疑問や不安のある方はスタッフに遠慮なくご相談ください！

館内紹介

フットサルコート



スポーツセンターには、屋外フットサルコートがあります。ここでは、貸コート利用とジュニアサッカー教室が行われています。

貸コート利用では1時間から30分単位での利用ができます。さらに、会員になると通常値段よりお得なお値段でご利用することができますので会員になる事をおススメします！！

原則はフットサルでのご利用になりますが、ご相談の内容次第ではその他のスポーツでも貸出を行いますので是非一度ご相談ください。

ジュニアサッカー教室は、毎週月～木曜日（金曜は休館）に幼稚園年中～小学校6年生を対象に行っています。

教室に入りはじめてボールを触ったという子から未来のサッカー選手を目指しているという子まで様々な子ども達が在籍しています。

教室では各カテゴリーに分け、その年代のレベルにあった指導を行っています。現在会員募集中ですので一度体験・見学してみてください。

貸コート利用、ジュニアサッカー教室の受付・お問い合わせ等はスポーツセンター内リラクゼーションルームで行っています。

お電話（052-768-6100）でのお問い合わせも受付しています。ご利用に際しご不明な点がございましたら一度スタッフまでご相談ください。

スタッフ一同、皆様のご利用をお待ちしております。

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	29					

 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	9:00～ 21:00	9:00～ 21:00	9:00～ 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。

2月6日(土)、7日(日)、11日(木)、13日(土)、14日(日)
20日(土)、21日(日)、27日(土)、28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

