

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！



水中ウォーキングのメニュー紹介

新年を迎え、あっという間に2月になりました。インフルエンザや風邪が流行っていますので、予防策として帰宅時に、手洗いやうがいを行うと良いですね！

先月のもりやま健康便りにて、水中ウォーキングのメニューを紹介しました。今回も新しいメニューを紹介しますので、ぜひ日ごろの運動に取り入れていただければと思います！

☆メニュー☆

- ①膝抱え歩き：片方の膝を腰前の位置まで上げ、手のひらで触ります。
- ②つま先歩き：かかとを上げて歩きます。ふくらはぎの筋肉に効果がある歩き方です。
- ③かかと歩き：つま先を上げて歩きます。すねの筋肉に効果がある歩き方です。

☆ウォーキング中の注意点☆

- ①バランスをとるために、背筋を伸ばし目線は前を向き歩きましょう。
- ②腕も忘れずに、大きく動かしましょう。
- ③運動後のストレッチを欠かさずに、行いましょう。

まだこの他にも歩き方がありますので、スタッフに聞いてみてください。



リラクゼーションルームからこんにちは♪

「医食同源」

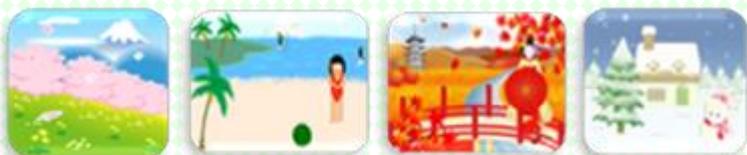
日本は四季の国。冬と夏は自律神経のうち交感神経が優位になり、春と秋には一気に副交感神経が優位へと逆転し、体はホッとゆるんできます。

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き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

節分について！！



節分といえば「鬼は外！福は内！！」と言いながら豆まきを子どものころにした事を思い出します。

今では恵方巻きも食べられるようになりました。恵方とは、歳徳神（としとくじん）と呼ばれている神様がいらっしゃる方向で、その年の干支によって決められています。



2017年の恵方は「北北西やや北」と言われています。恵方を見ながら、願いごとを思い浮かべ、最後まで話さずに食べます。途中で話をしたり、恵方巻きから口を離してしまうと願いごとが叶わないみたいです。そのまま1本まるごと食べましょう。

岐阜県では節分飾りとして玄関に 柊（ひいらぎ）と焼いた鰯（いわし）の頭を飾ります。鰯の生臭いにおいと 柊の痛いトゲは鬼の苦手なものとされていました。



「鬼は内。福は内」や「福は内」だけ言ったり、自分の数え年の分だけお豆を食べたりと、地域で違うみたいですよ。皆さんはどのように、節分をむかえますか？

トレーニング室Q&A

Q. 体幹って何ですか？

A. 簡単に説明すると、カラダから首より上と手足を除いた胴体部分のことをいいます。

その中でも今回は、身体を支える上で最も重要な胸郭と骨盤に挟まれたお腹まわり、いわゆる身体の中心(コア)についてお話をさせていただきます。

【身体のコアがなぜ重要なのか？】

日本人の体格は欧米人などに比べて胴体が占める割合が多く、腰椎などにかかる負担が大きくなることや、股関節や肩甲骨などの動きと深く関係しているからです。そして、そのコアは主にインナーマッスルと呼ばれる筋肉が支えています。インナーマッスルは主に関節周りの目には見えない筋肉でほとんどのスポーツにおいてのパフォーマンスの向上には必要不可欠です！

【インナーマッスル強化のメリット】

インナーマッスルを強化すれば体の芯から強くなり関節と手足などの筋肉をうまく連動させることができます。体の芯が強くなると体に軸を作ることができ、動きの中に無駄が減り、自分の力を最大限発揮できます！

例えば、マラソン選手は体幹がしっかりしているためフォームが安定し、頭の位置や肩がぶれません。結果的に無駄な体力を使わず走ることができます！

体幹トレーニングをしたことがなく、興味のある方や今よりもレベルアップしたい方はお気軽にトレーニングスタッフにお尋ねください！！

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	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

●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4日(土),5日(日),11日(土),
12日(日)18日(土),19日(日),26日(土),27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



館内紹介

第1競技場



当スポーツセンター2階にあります第1競技場をご紹介します。

第1競技場の広さは44.8m×34.5mでバスケットボール(2面)、バレーボール(6人制3面、9人制2面)、テニス(2面)、バドミントン(10面)など各種スポーツに利用可能です。

男女更衣室、シャワー室も完備しておりますので練習後に汗を流して帰ることも可能です(=^・^=)

また3階に常設されています観覧席は1,263席(内4席は車イス席)設置しており、観覧にも非常に適した作りとなっています。

当センターでもっとも競技スペースが大きく、スポーツ以外ではこれまで運動会や子ども向けのイベントを行ってきた実績もあります。

「こんなイベントを行いたい」「こんな種目はできるのかな？」等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。

しかし…第1競技場においては、土、日、祝日は各種スポーツ大会での使用が多くなっている為、なかなか当日にすぐ利用することは難しくなっています(+)

ご利用希望日時、種目がお決まりになりましたら受付窓口、お電話で空きの確認、ご予約ができますのでお気軽にご連絡ください!(^_^)!!

スタッフ一同、皆様のご利用をお待ちしております。