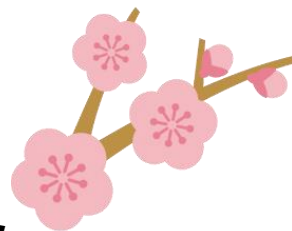




## インフルエンザ・風邪の予防

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！



## 予防改善トレーニング！<肩こり編>

今年も1ヶ月が経ちましたが、目標に向けての運動は習慣づいてきましたでしょうか？  
さて、今回は水中でできる肩こりの予防改善トレーニングについてご紹介いたします。

### 【ストレッチ】

- ・両手を組み、手のひらを上に向けて腕を目一杯頭上へ伸ばします。(10秒)
- ・両手を組み、手のひらを前に向けて腕を目一杯前方へ伸ばします。(10秒)
- ・両腕を背中側に回し、右手で左手首を掴み、首を右に傾けながら左腕を下方へ目一杯伸ばします。  
※反対の腕も伸ばします。(10秒)

### 【僧帽筋のトレーニング】

- ①気を付けの姿勢で真っすぐに立ちます。
- ②胸を張り、肩甲骨を引き寄せます。
- ③肩を目一杯持ち上げ、3秒キープします。
- ④ゆっくりと下ろします。

その後は②、③、④を繰り返し5回程行います。

呼吸は止めないように！使っている筋肉を意識して行いましょう！！

プールで歩きながら行ってみたいはいかがでしょうか？スタッフ一同皆さまのご利用をお待ちしております。



## リラクゼーションルームからこんにちは♪

### 節分とは

季節の分かれる日の意味の立春・立夏・立秋・立冬の前日を指すのですが、  
太陰太陽暦では、立春を年の初めと定めたので、立春の前日を特に「節分」としました。

季節の変わり目には、邪気（鬼）が生じるという考えからその鬼を追い払う儀式が行われました。  
昔から、臭いものや尖ったものには魔除けの効果があるとされていて、鰯のにおいと柵の棘によって、鬼が家の中に入ることを防ぐことができると考えられたといわれています。

### 尾張四観音

笠寺観音（南）・ 甚目寺観音（北）・ 荒子観音（西）・ 龍泉寺観音（東）を尾張四観音と呼ばれます。

およそ400年前に徳川家康公が名古屋城を築きました。そのとき、名古屋城から見て鬼門の方角にあたる寺院を、名古屋城の鎮護として、定められました。それにあたるのが、尾張四観音です。

四観音のうち、その年の恵方にもっとも近い観音様を「尾張の恵方観音」として「福」を授かれるようにたくさんの人々がお参りに訪れます。

今年の恵方観音様は龍泉寺観音です。

心もからだもすっきりと

かくすい

# トレーニングQ&A

**Q. 転倒を予防するにはどんなことが必要ですか？**

**A. 歩き方の改善や股関節周りの筋力、バランス感覚の向上をしましょう。**

今回は転倒予防についてお話していきたいと思えます。

①転倒の原因…

【バランス感覚の低下、関節筋力の衰え、運動神経の衰えなど】が考えられます。自分自身と向き合って、まずは原因を考えてみましょう。それに応じて、改善方法を考えていかななくてはなりません。

②転倒しやすい人の特徴…

【BMI値が高い(25以上)、全力の歩行が遅い、踏み台昇降が苦手な人など】があげられます。

③転倒予防に必要なこと…

【全身の柔軟性向上、太もも周りの筋力や股関節周りの筋肉、ふくらはぎの筋力の強化、良い姿勢を保つために腹筋や背筋の強化など】が必要です。特にその中でも腸腰筋という足を持ち上げるために必要不可欠な筋肉があります。毎日10回×2~3セットでも良いので膝を連続で高く上げるようなエクササイズをしましょう。あとは片足立ちで10~30秒キープするなどバランス感覚も向上しましょう。

トレーニング室で健康エクササイズというショートレッスンも毎週火、木曜の12時から開催しています。運動に自信のない方も健康の第一歩にお気軽にご参加してみてください！




## 2月のスケジュール

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

お願い

- ・大会開催時は駐車場の混雑が予想されます。公共交通のご利用にご協力をお願いいたします。
- ・スポーツセンター周辺道路への駐車は通行の妨げとなり大変危険ですのをおやめください。

皆さまのご理解ご協力  
よろしくお願ひいたします。

 祝祭日及び  
第1・3・5日曜日

ご利用時間	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 会議室 屋外フットサルコート	9:00~21:00	9:00~21:00	9:00~18:00



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

