

第3期 定期教室について



11月1日(月)～12月6日(月)に第3期定期教室の申込受け付けいたします。教室によって申込方法が異なります。必ずご確認ください。詳細はチラシ・ホームページ・広報なごやなどでご覧ください。不明な点があれば受付スタッフまでお問い合わせください。沢山のご応募お待ちしております。

スポーツの秋はプールでウォーキングを！

少しずつ、涼しく秋らしい気候になってきましたね。気温が下がってくると体が冷え、コリや不調につながりやすくなります。そうなる前に、浮力や水の抵抗を利用したプールでのウォーキングで柔軟性・筋力アップを目指しましょう！

- ① 大股歩き…足の付け根から大きく動かしましょう。
- ② 腿上げ歩き…膝をいつもより高く上げて歩きます。
- ③ 足回し歩き…股関節を回しながら足を前に踏み出しましょう。

水中では浮力が発生するので、陸上に比べて負担が少ないと言われています。また、リラックス効果も期待できるそうです。ゆったり深い呼吸を意識しましょう。ご自身に合わせて、無理なく行ってみてください。心も体も健康になりましょう♪スタッフ一同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♪

東洋医学でみる肩コリ

東洋医学的に肩コリの原因をみると、1.ストレスや過労からの気の滞りによる緊張型、2.冷えや瘀血（おけつ）による血行不良型、3.虚弱による筋力不足型、と多くがこの3つに分類できます。

- 1 緊張型の肩コリは気の滞りを無くすることが大切になってきます。気は生命活動のエネルギーであり、体中に血や栄養を巡らせるためにも欠かせないものです。同じ姿勢で気を張って仕事をしたり、人付き合いで気をつかい過ぎてしまったりと、過労やストレスで気の滞りができてしまいます。その為、自律神経が高まり過ぎている方が多くみられます。気は呼吸によって作られるので深呼吸をしてリラックスすることが重要になってきます。また、硬くなった体へのマッサージも効果的です。
- 2 血行不良型は冷え対策や血流を良くすることを心がけることが大切です。冷え性や季節の変わり目に体調を崩しやすいなど、体質的な影響もあります。血液を滞った状態を瘀血（おけつ）と言って痛みや血流を阻害する原因になります。冷えが強まるこれからの季節、お風呂で温まったり、体を動かしたりして血流を良くすることが効果的です。
- 3 筋力不足型は首や肩の筋肉がすぐに疲れてしまい、コリよりダルさを感じていると思います。気や血液の不足した状態であり、胃腸の弱い方が多く見られます。できるだけ栄養をとり体力や筋肉をつけることが大切になります。自分がどの肩こりのタイプか考え、適した対策を心がけましょう。

はり・きゅう院 かくすい

11月スケジュール

1日 (月)		16日 (火)	
2日 (火)		17日 (水)	大会
3日 (水)	大会 (プール・トレーニング 18:00まで)	18日 (木)	大会
4日 (木)	大会	19日 (金)	休館日
5日 (金)	休館日	20日 (土)	
6日 (土)	大会	21日 (日)	(プール・トレーニング 18:00まで)
7日 (日)	(プール・トレーニング 18:00まで)	22日 (月)	
8日 (月)		23日 (火)	大会 (プール・トレーニング 18:00まで)
9日 (火)		24日 (水)	
10日 (水)		25日 (木)	
11日 (木)		26日 (金)	休館日
12日 (金)	休館日	27日 (土)	大会
13日 (土)	大会	28日 (日)	(プール・トレーニング 18:00まで)
14日 (日)	大会 (プール・トレーニング 18:00まで)	29日 (月)	
15日 (月)		30日 (火)	

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・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

愛知県名古屋市守山区竜泉寺2丁目112番地
☎052-792-7066
名古屋市守山スポーツセンター

 祝祭日及び
第1・3・5日曜日

守山スポーツセンター

検索

