



## 年末年始の休館のお知らせ

令和3年 12月29日(水)から  
令和4年 1月3日(月)まで休館となります。

なお、令和4年1月4日(火)から通常営業いたします。

## 浮力でチャレンジ!



すっかり冬らしくなりましたね。

気温が下がりお家にこもりたくなる今日この頃、運動不足になっていませんか?  
今月は、先月紹介した水中ウォーキングの応用編になります。

- ☆腿上げ → 駆け足 【速く進む必要はありません。ゆっくりと様子を見ながら♪】
- ☆大股歩き → スキップ 【片足を2回ずつトントンとリズムよくつきましょ!】
- ☆腿回し → ウエストねじり 【下半身と上半身を無理のない範囲でねじりましょ!】

陸上ではなかなかできない動きも、浮力を利用すればチャレンジしやすくなるかもしれません。  
応用編となりますので、身体が温まってからご自身に合わせて無理なく行ってみてください。  
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わ♪

### 乾燥肌にならないための体づくり

寒さと共に空気も乾燥してくるこの季節。体の健康を保つために乾燥対策は大切になってきます。  
乾燥肌は肌の水分だけでなく油分も足りていない状態で起こります。肌の表面に存在する油分である皮脂膜は水分の過剰な蒸発を防ぎ、外部の刺激から肌を守ってくれる働きがあります。  
水分・油分の減少によりバリア機能が低下してしまった状態では、刺激に敏感に反応してしまい、かゆみを引き起こしてしまいます。

東洋医学での乾燥肌は気・血・津液(しんえき)という体に必要な物質の不足によって引き起こされます。気はエネルギーで血・津液を体中に巡らせ皮膚のバリア機能を正常に保ちます。  
血は血液であり皮膚や粘膜に栄養を与える働きがあります。

津液は血以外の体液のことで全身を巡り潤します。

乾燥肌にならないために、血・津液は飲食によって作られるので胃腸の状態を良くして栄養のある物を摂取し、気は呼吸により作られるため適度な運動や深呼吸などで肺の機能を活発にすることが大切です。

また、体のコリや痛みは気・血・津液の流れを滞らせる原因になります。

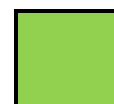
まずはコリや痛みを取り除き、体を柔らかくして流れを取り戻し、正常な胃腸や肺の状態を心がけて十分な栄養・睡眠をとると新陳代謝が高まります。また、鍼やマッサージで適度な刺激も血行を良くし乾燥に負けない血色のよいツヤのある肌をつくりましょ!

はり・きゅう院 かくすい

# 12月スケジュール

1日 (水)		17日 (金)	休館日
2日 (木)		18日 (土)	大会
3日 (金)	休館日	19日 (日)	大会 (プール・トレーニング 18:00まで)
4日 (土)	大会	20日 (月)	
5日 (日)	(プール・トレーニング 18:00まで)	21日 (火)	
6日 (月)		22日 (水)	
7日 (火)		23日 (木)	
8日 (水)		24日 (金)	休館日
9日 (木)		25日 (土)	大会
10日 (金)	休館日	26日 (日)	大会 (プール・トレーニング 18:00まで)
11日 (土)	大会	27日 (月)	大会
12日 (日)	大会 (プール・トレーニング 18:00まで)	28日 (火)	大会
13日 (月)		29日 (水)	休館日
14日 (火)		30日 (木)	休館日
15日 (水)	大会	31日 (金)	休館日
16日 (木)			

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



祝祭日及び  
第1・3・5日曜日

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

守山スポーツセンター

検索

