

定期教室が今月から始まります！！



定期教室は5/10（火）よりスタートします！
プライベートレッスン（水泳）は5/14（土）からになります。
教室の1週間前 AM9：00より受付開始です。
詳細は、お電話または受付までお問い合わせください。



熱中症対策はお早めに！！

みなさん、こんにちは！！

みなさん熱中症対策と聞いて、まだ早いのでは？と思った方もいるかもしれません。確かに7、8月が日差しも強く、気温も上がるので発生率が高いと言えます。でも、熱中症の対策は5月の中旬から始めた方が良いと言われています。



熱中症対策での水分補給は屋外であれば塩分や糖分を含んだスポーツドリンク等、屋内ではミネラルを多く含む麦茶やミネラルウォーターをこまめに飲むと良いと言われています。

水分補給の際に気を付けてほしい事が一気に飲みをすると胃に負担がかかってしまう事です。なので、一度に飲む量は200mlくらいで、おおよそコップ一杯程度で飲むようにしましょう。

少し早い時期ですが、熱中症に気を付けてくださいね。
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♪

慢性痛は痛みの悪循環のもと

痛みは大きく分けて急性痛と慢性痛があります。急性痛の痛みは突然起こる警告信号であり、痛みが起きている損傷部分を治していくことが重要になってきます。

急性痛はケガや筋肉の断裂や肉離れ、ぎっくり腰などが当てはまります。

慢性痛は痛みの部分が治り3～6ヶ月たっても痛みが続く場合、原因が分からないが何となく痛みがじわじわと続くもの、仕事や同じ姿勢が続くことによる肩コリや頭痛、腰痛、神経痛やリウマチなども当てはまります。



慢性痛は大きな損傷が無いために原因を探ることが大切になってきます。

古傷などの他に、普段の生活習慣やストレスなど心因性によるものが多くあります。

慢性痛がなかなか治りづらい要因に痛みの悪循環が考えられます。

体は痛みを非常事態と感じて交感神経を高めて、全身の血管や筋肉を収縮させます。

その為、血行が悪くなり発痛物質が生成され、更なる痛みが生成されてしまい痛みの悪循環になってしまいます。また、交感神経は胃腸など消化機能を抑制するので胃もたれや便秘、不眠などの症状が起こり、これらも体にとってはストレスになります。

慢性痛を治すには痛みを感じる部分だけでなく、全身を整えることが大切です。

鍼灸には調整作用があり、痛みを和らげながら自律神経を調整し全身をリラックスさせるのにとっても効果的です。体のストレスを無くすことが慢性痛を取り除くためには大切です。

5月スケジュール

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

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	10:00～	10:00～	10:00～
トレーニング室	20:30	18:00	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

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。



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

