



インフルエンザ・風邪・コロナウイルスの予防

インフルエンザ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・コロナウイルス予防のため、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！



手で進む？足で進む？

みなさんこんにちは。
水泳で手と足の進む割合について紹介します。

みなさんは泳ぐ時手と足どちらで進みますか？
一般的に手が7割、足が3割と言われています。
速く泳げるようになりたい時は足に力を入れ、キックを速くしがちですが、キックを速くするのではなく手で水をかく方を速くしましょう。



水泳でのキックの主な役割はバランスを保つことであり、手で水をかくことに集中できるようにキックで姿勢を保ちましょう。

冬のプールは利用者が少ないので快適に利用ができますので、泳ぎの練習に守山スポーツセンターのプールをご利用ください。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は♪

胃腸を整えて体内のバランスを正常に

食事から得た栄養を体に吸収するために、胃腸の健康状態が大切になってきます。食べ物は胃の収縮によってこねられて、消化酵素を含む胃液と混ぜられ消化され、おかゆ状になります。その後、小腸で栄養吸収が行われ、大腸で水分を吸収します。

腸はその他に、免疫機能を持つ重要な働きがあります。腸内では栄養素なのか、病原菌などの異物なのかを識別する機能が備わっています。腸に病原菌が入った場合、免疫機能がはたらい菌を攻撃するように命令が出されます。また、この免疫細胞が活発になり過ぎ、過剰反応を起こすとアレルギー反応が起こってきます。免疫細胞の活動をバランスよく抑える細胞がうまく制御できていない状態でもあります。この活動をバランスよく行うためには、免疫抑制細胞のエサとなる食物繊維を取り入れることで活動的になってきます。アレルギーのある方は食物繊維を摂ることが大切です。

胃腸は体の中にありますが、口から続く外側に面しているため、肌と繋がっているため胃腸の不調は肌にも現れてきます。胃腸の活動は副交感神経により行われているため、ストレスなどにより活動が抑制されてしまうことがあります。活動を正常にするために十分な休養や適度な運動、はり・マッサージも体をリラックスさせるのに効果的です。胃腸を考えた生活で体内のバランスを整えましょう。

2月スケジュール

1日 (木)		17日 (土)	第1・2競技場 大会
2日 (金)	休館日	18日 (日)	第1競技場 大会
3日 (土)	第1・2競技場 大会	19日 (月)	
4日 (日)	第1競技場 大会	20日 (火)	
5日 (月)		21日 (水)	
6日 (火)		22日 (木)	第1競技場 大会
7日 (水)		23日 (金)	
8日 (木)		24日 (土)	第1競技場 大会
9日 (金)	休館日	25日 (日)	第1・2競技場 大会
10日 (土)	第1競技場 大会	26日 (月)	
11日 (日)	第1・2競技場 大会	27日 (火)	
12日 (月)	第1競技場 大会	28日 (水)	
13日 (火)		29日 (木)	
14日 (水)	第1・2競技場 大会		
15日 (木)			
16日 (金)	休館日		

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・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

