



プール水抜き清掃のご案内

6月11日～12日の2日間プールはお休みになります。

なお、下記の施設は通常営業となります。

- ・競技場・軽運動室・会議室・トレーニング室
- ・リラクゼーションルーム・ショップ



水中の健康効果について

みなさんこんにちは。
今回は水泳が苦手・不得意でも受けられる水中の健康効果について解説いたします。

水圧 プールに限らず水中では深ければ深いほど水圧が発生します。深いところにくる脚に水圧が加わることで、静脈が圧迫され血のめぐりが良くなります。

体温 水中の熱は空気中の約25倍伝わりやすくなっていて、陸上より早く体温が低下します。体温が低下すると体は防衛反応を起こして、体温調節を行います。体温調節によってカロリーをより消費することができます。

抵抗 水中では空気中とくらべ約800倍の抵抗が発生します。ただ歩いているだけでも陸上より運動量が多くなります。

以上のように水中では陸上と違う健康効果があります。
泳げなかったり、水泳が苦手でも水中ウォーキングなどの運動をしてみてもいいかもしれません。
守山スポーツセンタープールでもウォーキングコースがにぎわっております。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♪

梅雨に起こる体調不良



梅雨の時期は長雨が続き、気温も湿度も高い状態になり、なんとなく体のだるさや頭痛、めまい、肩のコリ、関節痛などと不調を感じる方が多いと思います。

また、気分が落ち込んで沈んだり、イライラしやすくなるといった、精神面での不調も起こりやすくなります。

原因として、低気圧による内耳にあるセンサーの過剰な反応や血管の拡張が体にストレスを与えることによる自律神経の乱れがあります。交感神経と副交感神経のバランスが崩れてしまい、だるさを感じたりやる気が起きなかったりすることがあります。また、長雨の影響で気温が下がったり、晴れて真夏日になったり、急激な気温差も心身へのストレスになって疲れやすくなります。それにともない、天候や体調によって体を動かす機会が減り、湿度が高い状態だと体の水分代謝が滞って、むくみやすくなります。むくみはだるさを助長して食欲不振にもつながり、体調不良が長引いてしまうこともあります。

鍼灸やマッサージは体の調整作用があり自律神経の乱れや、むくみ改善にも効果的です。仕事や物事に集中できなかったり、やる気が起きなかったりする場合は早めの対策が大切です。

6月スケジュール

1日 (日)	第1・2競技場 大会	17日 (火)	
2日 (月)		18日 (水)	
3日 (火)		19日 (木)	
4日 (水)		20日 (金)	休館日
5日 (木)		21日 (土)	第1競技場 大会
6日 (金)	休館日	22日 (日)	第1・2競技場 大会
7日 (土)	第1競技場 大会	23日 (月)	
8日 (日)	第1・2競技場 大会	24日 (火)	第1競技場 大会
9日 (月)		25日 (水)	第1競技場 大会
10日 (火)		26日 (木)	
11日 (水)		27日 (金)	休館日
12日 (木)		28日 (土)	第1競技場 大会
13日 (金)	休館日	29日 (日)	
14日 (土)	第1・2競技場 大会	30日 (月)	
15日 (日)	第1・2競技場 大会		
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 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

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

守山スポーツセンター

検索

