もりやま健康便り



6月号

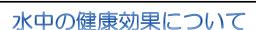
分和7年度・毎月1日発行



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



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 運動をしてみてはいかがでしょうか。 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。スタッフー同、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いて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、むくみやすくもなります。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。

はり・きゅう院 かくすい

6 月スケジュール						
1日	第1・2競技場 大会	17日				
(<u>B</u>)		(火)				
2日		18 🛘				
(月)		<u>(水)</u> 19日				
(火)		(木)				
4 ⊟		20日	休館日			
(水)		(金)	1123			
5 		21 🖯	第1競技場 大会			
(木)	4	(土)	# 4 0 to the 1-0			
6日 (金)	休館日	22日(日)	第1・2競技場 大会			
7日	第 1 競技場 大会	23 🖯				
(土)	为一城汉场 八云	(月)				
88	第1・2競技場 大会	24日	第 1 競技場 大会			
		(火)				
98		25 ⊟	第1競技場 大会			
(月)		(水)				
10日 (火)		26日 (木)				
118		27日	休館日			
(水)		(金)				
12日		28 ⊟	第 1 競技場 大会			
(木)		(土)	75 1 1003/200 / 12			
13日	休館日	29 🖯				
(金)		(日)				
14日	第1・2競技場 大会	30 B				
(土)	第112等世紀 十今	(月)				
	第1・2競技場 大会					
16⊟						
(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。



守山スポーツセンター



