

本年もよろしくお願いいたします!!



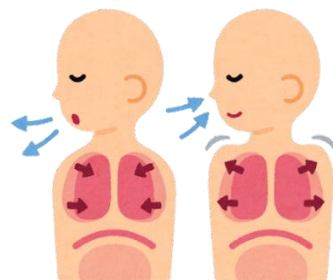
**定期教室は早い教室で1月9日(火)から始まります♪
追加募集をしている教室もあります!
電話またはホームページ・受付でご確認ください★**



泳いで呼吸筋を鍛えましょう!

みなさんこんにちは。
今回は呼吸筋の役割についてお話します!

人は運動をするとき多くの酸素を必要とします。
運動をするときに息が荒くなるのは酸素が足りないからです。
酸素が足りず息を荒くすることで肺を伸び縮みする呼吸筋に
負荷を与えて、呼吸器が鍛えられます。



水泳は水圧がかかるため肺が縮むため、より呼吸筋に負荷が
かかります。呼吸筋が鍛えられ、陸に上がり水圧がなくなれば、
呼吸が楽になります。
呼吸を楽しんで、健康的な生活を目指しましょう。



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、
健康運動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♪

寒さに強い体づくり

寒さが増してゆくこの季節、寒さに対して強い体づくりが大切になってきます。人が体温を維持するための機能として、皮膚の血管の拡張や収縮による熱放散の調節、筋肉の動きやブルブルと震えによる熱の産生、褐色脂肪組織での代謝熱産生などがあります。

その中でも筋肉は体を温める熱をつくる割合が多くなっています。筋肉量が多い方がより熱をつくり、それを体に巡らせる血液の動きも活発にさせます。逆に筋肉量が少ないと血流も滞りやすく、水分の停滞によってむくみも出来やすくなり、熱が作りにくく冷えるようになってしまいます。まずは、足には大きい筋肉がついているので、ウォーキングや軽いスクワット運動などで筋肉量を増やすことが大切になってきます。筋肉量が増えると血管も増えるため寒さに強い体になってきます。

また、高齢になると脳にある体温調節機能が衰えてきてしまうので、寒い季節に体が冷えてしまいがちです。体が冷えると免疫が下がってしまい、ウイルスなどの感染症リスクが増えることや、血圧の乱高下でヒートショックが起こりやすくなります。

鍼灸やマッサージは自律神経を整えたり、筋肉をほぐして血流を正常にすることができます。体温が上がるとケガや病気の予防にもつながります。寒さに強い体づくりを心がけて寒い冬を乗り切りましょう。

1月スケジュール

1日 (月)	休館日	17日 (水)	第1競技場 大会
2日 (火)	休館日	18日 (木)	
3日 (水)	休館日	19日 (金)	休館日
4日 (木)		20日 (土)	第1競技場 大会
5日 (金)	休館日	21日 (日)	第1・2競技場 大会
6日 (土)	第1競技場 大会	22日 (月)	
7日 (日)	第1競技場 大会	23日 (火)	
8日 (月)	第1競技場 大会	24日 (水)	
9日 (火)		25日 (木)	
10日 (水)		26日 (金)	休館日
11日 (木)		27日 (土)	第1競技場 大会
12日 (金)	休館日	28日 (日)	第1競技場 大会
13日 (土)		29日 (月)	
14日 (日)	第1競技場 大会	30日 (火)	
15日 (月)	休館日	31日 (水)	
16日 (火)			

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

