

## 定期教室が今月から始まります!!!



定期教室は早い教室で5月9日(木)から始まります♪  
コース割などのお問合せは、  
電話または受付でご確認ください★



## ビート板とプルブイの貸し出しをしています

みなさんこんにちは。  
今回は守山スポーツセンターのプールにある貸し出し品について紹介します。

- ・ビート板  
ビート板は上半身に浮力を与え、上半身を安定させます。  
よって、キックの練習に集中することができます。キックをしているが、姿勢が安定しないときに使用しましょう。
- ・プルブイ  
プルブイは下半身に浮力を与え、下半身を安定させます。  
よって、手の掻きの練習に集中することができます。バランスがとりづらくて手の掻きに集中できないときに利用しましょう。



泳ぎの練習はキックでバランスをとれるようになり、手の掻きという順に練習するといいいので、ビート板からプルブイを使う順に練習をすると効果的です。守山スポーツセンターの貸し出し品を利用してぜひ練習をしてみてください。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♪

### 放っておくと危険な腰痛



腰痛の原因はさまざまありますが、原因を特定できる腰痛は全体の約15%とされています。残りの約85%は原因を特定しにくい非特異的腰痛と言われ、画像診断でも異常は見られることはありません。その多くは腰の椎間関節や筋肉などに原因があると思われます。

原因がわかる腰痛として、背骨の変形による腰部脊柱管狭窄や、椎間板への圧力が高まり破綻した椎間板ヘルニアは腰の神経の障害が起こり、お尻や足へのシビレや痛みを誘発させることがあります。背中が曲がってきた腰痛の場合は、骨粗鬆症による背骨の圧迫骨折の疑いも考えられます。また、腰からは内臓への神経の多くが伸びているため、内臓の病気からの腰痛もあります。腎臓や膵臓の炎症、尿路結石、十二指腸潰瘍、子宮内膜症などで腰痛が起こることがあります。この場合、動かずにじっとしていても腰が痛むので、隠れた内臓の病気がないか注意が必要です。

主に、筋肉に原因のある腰痛は温めたり、ストレッチや適度な運動を行うと共に、鍼灸やマッサージも筋肉をゆるめて、血行を良くして痛みをとり除くのに効果的です。脊柱管狭窄や椎間板ヘルニアは完治しづらいものですが、同様に痛みを軽減させることもできます。腰痛を我慢して放っておくと姿勢が崩れて、二次的に首や肩、膝の痛みにつながったり、内臓の病気も隠れている場合もあるので気にかけてあげることも大切です。

## 5月スケジュール

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

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

