



クアハウスかけゆだより

令和3年3月 第134号



日差しが少しずつ暖かさを増し、春を感じられるようになりました。
身体を動かすのには良い季節ですが、寒暖差があって体調を崩しやすい時期でもあります。寒さで疲れた心と身体を温泉で癒やし、良い体調を維持していきましょう。

(文責 熊谷)



★プール清掃のお知らせ★



3月22日(月) 17:00~

プール清掃のため、プールのご利用は17:00までとさせていただきます。
その他の施設などのご利用いただけます。
ご迷惑をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。



こども水泳アドバイス



【クロール・背泳ぎ】

参加者募集

【平泳ぎ】

日時	3月21日(日) 10:30~11:30	日時	3月28日(日) 10:30~11:30
定員	約10名	定員	約10名
対象	小学生(1年生~6年生)	対象	小学生~中学生
料金	参加費100円 入館料 小学生500円 (付き添い入館100円)	料金	参加費300円 入館料 小・中学生500円 (付き添い入館100円)
持ち物	水着・タオル・スイムキャップ (必要な方はゴーグル)	持ち物	水着・タオル・スイムキャップ (必要な方はゴーグル)

申込み締切 3月20日(土) 19:00 申込み締切 3月27日(土) 19:00

○ヨガ初中級 - 待ち時間にリフレッシュはいかがですか -

3月21日(日) 10:40~11:10 クアハウスかけゆ 2Fにて

お風呂・プールをご利用になる方は受講料100円、施設利用料710円

教室のみ参加される方は入館料100円+受講料300円が必要。



免疫力を上げましょう!



私たちの身体にある「免疫」の機能。病原菌やウイルスなどから身体を守り、健康を維持するための防護システム。そのような物質にさらされても病気にならないのは、それらの有害物質を排除する仕組みになっているからです。

つまり免疫力とは、体が本来持っている病気にならないための「予防する力」であり、体が病気になった時に健康を取り戻す「回復する力」でもあります。

免疫力が下がると、以下のような症状が。

- ・ウイルス、感染症などにかかりやすくなる
- ・アレルギー症状(花粉症、アトピーなど)が生じやすくなる
- ・肌が荒れる・下痢をしやすくなる・疲れやすくなる などがあります。



「免疫力」を上げるヒント

①適度な運動をする



体を温め、免疫力を高めるために欠かせないのが運動です。無理をせず、自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れましょう。

②ぐっすり眠る



心も体も昼間の活動の緊張から解放され、リラックスしているのが睡眠中。睡眠中は、免疫細胞の働きがとても活発になり、免疫力が高まるのです。

③栄養バランスを大切に



毎日の食事への心掛は免疫力に大きく関与します。免疫力を高める食べ物を上手に摂りましょう。下記は一例です。
・発酵食品(納豆・みそ・ヨーグルトなど)
・緑黄色野菜(ブロッコリー・にんじん・トマトなど)

④入浴で身体を温める



ゆっくり入浴する事は、身体を芯から温め、全身を心地よくほぐしながら免疫力を高める良い方法です。
38~40℃くらいのお湯に、20~30分ゆっくり浸かると良いでしょう。

⑤思いっきり笑う



笑うと免疫細胞が活性化するといわれています。更に笑えば血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って、心が穏やかになるなどの効果があります。
作り笑いで効果があるといわれており、口角を少し上げるだけでも違います。

Facebookも
のぞいてみてね!



上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ
TEL 0268-44-2131
3月休館日 9(火)・23(火)
URL <http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/>

