



クアハウスかけゆだより

令和4年3月 第146号



皆様に色々な情報を発信していた「クアハウスかけゆだより」、この3月号をもちまして、休止させていただくことになりました。
長きにわたりご愛顧頂きましたこと、厚くお礼を申し上げます。
なお、健康プログラム予定表につきましては、引き続き当施設のホームページ及び施設内にて配布しておりますのでご利用下さい。



★プール清掃のお知らせ★

3月21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。その他の施設などは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 参加者募集

【クロール・背泳ぎ】

日時 3月20日(日)
10:30~11:30
定員 約10名
対象 小学生(1年生~6年生)
料金 **参加費100円**
入館料 小学生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)

申込み締切 3月19日(土) 19:00

【平泳ぎ】

日時 3月27日(日)
10:30~11:30
定員 約10名
対象 小学生~中学生
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)

申込み締切 3月26日(土) 19:00



ストレッチのススメ



ストレッチとは、身体の柔軟性を高める他に、筋肉の緊張を和らげたり、血行をよくする役割もあります。直接的にダイエットに繋がらないとお思いの方も多く、やらないか軽く済ませている方が多く見受けられます。しかし、実は、運動(筋トレや有酸素運動)や食事制限と同じくらい重要なものなのです。ダイエットの効果を引き出すだけでなく他にも心身ともにたくさんの効果が得られます。

1. 疲労回復や疼痛(肩こり、腰痛、偏頭痛など)の予防、改善

筋肉が硬くなると、血流が制限され、疲労物質が溜まりやすくなります。緩めることで、血流が改善され、疲労回復や疼痛(肩こり・腰痛・膝痛など)の予防・改善につながり、関節の可動域が広がり、運動の効率が上がったり、力が出やすくなったりします。逆に、筋肉が硬いと伸び縮みにくいため、怪我をしやすくなります。

2. 代謝の向上

筋肉が硬くなると血流が制限されてしまいます。そうすると、全身への酸素や栄養素の運搬能力が低下し、代謝が低下してしまいます。すると、脂肪を蓄えやすくなったり、全身に栄養を送りづらくなったり、運動効率の低下にも繋がります。つまり、脂肪燃焼効率が低くなるということです。身体が硬いと肥満になりやすく、ひどい方は、むくみや冷え性も同時に発症します。逆に、筋肉が柔らかいとこれらの問題点を回避し、健康に過ごすことができると言えます。

3. 精神の安定

筋肉が緩むことで副交感神経が優位になるため、精神的にリラックスでき、ストレス解消に繋がったり寝る前に行うことで寝つきが良くなったり、熟睡したりすることができます。筋肉が硬くなる原因の1つにストレスがあります。ストレスを感じると筋肉は硬くなりやすく、交感神経が優位になります。特に現代社会ではストレスを感じることが多く、最悪の場合、うつ病や自律神経失調症などの病気を引き起こします。

また、ストレッチで重要なのは、伸ばすと同時に全身の力を抜くことです。痛みは我慢せず、痛気持ちいい程度で伸ばしましょう。特に体が硬い方は、頑張ってやろうとしたり痛みを我慢しがちです。力まないように注意しながら行いましょう。

【ストレッチのポイント・注意点】

- ・身体が温まっている運動時やお風呂上がりに行う。
- ・1種目最低でも40秒程度行う。
- ・ストレッチ中は力が入りやすいので、呼吸をゆっくり行い、全身の力を抜く。
- ・勢いをつけずに行う。
- ・毎日コツコツ筋肉を伸ばす。



ストレッチで筋肉を柔らかくすることで、全身の代謝を上げ、脂肪を燃えやすい身体にしていきたいと思います。またダイエット中はストレスも溜まりやすくなりますので、精神のリラクゼーションにも非常に効果的です。ストレッチを行い、しなやかでメリハリのある体を手に入れましょう!!



上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ
TEL 0268-44-2131
営業時間 10:00~20:00 (最終受付19:00)
URL <http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/>
3月休館日 8(火)・22(火) 3月号担当 熊谷

