



スポーツセンター トレーニングルームだより 2月号



アクアビクス

音楽に合わせて、楽しく身体を動かします

日 時	2月3日、10日、17日、24日 毎週木曜日	午後3時～3時50分
場 所	羽村市スイミングセンター	
参 加 費	市内在住・在勤の方	400円
	市外の方	600円
定 員	35名	対象 16才以上の方

※当日、午後2時～2時50分までにプール受付前でお申込みください。

水中ウォーキング講習会

水中でのいろいろな歩き方をし、膝や腰に負担をかけずに動けます

日 時	2月26日(土)	午前10時～10時50分
場 所	羽村市スイミングセンター	
参 加 費	市内在住・在勤の方	400円
	市外の方	600円
定 員	30名	対象 16才以上の方

※当日、午前9時～9時50分までにプール受付前でお申込みください。

お問合せ

NPO法人羽村市体育協会
TEL 042-555-1698
FAX 042-555-1699

羽村市スイミングセンター
TEL 042-579-3210

2月11日(金・祝)は
通常通り開館しております



冷え性対策

～生姜パワー～

冷え性とは

冷え性は、身体の他の部分が暖まっているのに、手や足の先などがいっこうに暖まらず冷えているような感じが続く事です。

動脈硬化などによって毛細血管まで暖かい血液が回らなかったり、気温が低いことによって毛細血管が縮んでしまうことで血行が悪くなり血液の届きにくい手や足に影響が出るのです。

～原因～

その1

食生活の乱れ

食べ物には、身体を温める効果のあるものと冷やす効果のあるものの2種類があります。チョコレートなどの甘い食べ物やジャンクフードなどは、手軽に食べることが出来て好きな方も多と思いますが、これらの食べ物は身体を冷やし、血液の循環も悪くしてしまいます。

その2

冷暖房

暖房は、身体を温めてくれる作用があると思っている方も多いですが、冬場に暖房が効き過ぎているところは冷え性に良くありません。

暖房に頼り過ぎてしまうと神経機能が鈍ってしまうのです。

そうすると、冷たさや寒さなどの情報が脳にうまく伝えられなくなってしまいます。

その結果、体を温める必要がある寒い状態でも、体内に血液を送りこむことが出来なくなります。

その3

運動不足・筋力の低下

運動不足は身体の代謝を低下させ、血液の循環を悪くさせます。

また筋力が低下する事によってエアコン等に対する免疫力が弱り、自律神経がうまく働かず、毛細血管を収縮させる原因となります。

～対策 生姜で体質改善！！～

おすすめ生姜メニュー

生姜紅茶

材料	生姜 約10g	作り方	①生姜は皮付きのままよく洗い、すりおろす
	紅茶 カップ1杯分		②すりおろした生姜をよく絞り、しぼり汁を作る
	黒糖 適量		③紅茶をカップにいれ、すりおろし生姜、しぼり汁を加える
			④黒糖をお好みで加え、甘みをつける

生姜入りネギみそ汁

材料	生姜 少々	作り方	①みそ汁に細かく刻んだネギをたくさん入れる
	ネギ 適量		②すりおろした生姜少々を加える

参考文献 「生姜力」