

スポーツセンター

トレーニングルームだよ!

23日(月・祝日)は
開館いたします。

プログラムはありません
が、通常通りご利用いた
だけます。

12月号

今年も1年間

ありがとう

ございました。

《年末年始休館》

12月29日(日)～

1月3日(金)まで

新年は

1月4日(土)～ です!



12月22日(日)

スペシャルプログラム

エアロ3

後半走ったり、
ジャンプしたり
しますよ～♪

時間 午後2時～午後3時30分

場所 スポーツセンター2階トレーニングルーム スタジオ

対象 中学生以上の方

参加費 市内在住・在勤の方 100円(中学生 50円) 市外の方 150円(中学生 70円)

※事前受付はありません。運動できる服装(ジーパン不可)で、室内用運動靴、タオル、フタのついた容器に入った飲み物を持って、トレーニングルームにお越しください。

気圧と自律神経の関係

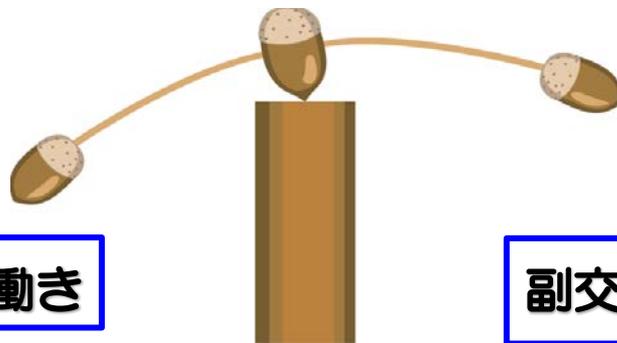


高気圧がきてお天気になると、人間誰しもやる気が出ます。逆に低気圧になって雨でも降りだすと、もの憂くだるい... 誰でも身に覚えのあるこういった現象は、なぜ起こるのでしょうか。

“自律神経の働き”

自律神経には交感神経と副交感神経の2種類あります。自律神経は、内臓の働きなどを無意識のうちに調節してくれる神経で、交感神経と副交感神経は拮抗してシーソーのように働いています。

自律神経と呼ばれるのは、これらが運動神経などとはちがって、わたしたちの意志の働きから独立しているためです。



交感神経の働き

速くする
上昇させる
消化液の分泌を抑制
ホルモン分泌を乱す
緊張する
活発にする(緊張する)

呼吸
血圧・血糖
消化器
内分泌
筋肉
精神活動

副交感神経の働き

穏やかにする
下降させる
消化液の分泌を促進
ホルモン分泌を安定させる
弛緩する
リラックスする

“晴れた日には身体の方も天気がいい！”

高気圧とは空気量が多いこと。空気量が多いとどうなるか。酸素の量が多くなる。ということは、高気圧の時、人間の呼吸は活発になり、体内に取り入れる酸素量も多いことになります。人間はエネルギーを得て活動的になるのです。整理すると、人間がたくさんの酸素を体内に取り入れると、交感神経が緊張し脈拍が速く、呼吸数が多くなるのです。

一方、低気圧では、すべてこれと逆の反応が起こります。人間の身体は案外怠け者で、酸素が少なくなると、呼吸数を増やして代償すればよさそうなものですが、それをせず、脈と呼吸をゆるやかにして代謝を抑えることで、これに適應するのです。

【お問合せ】

NPO 法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp



晴れた日、『よーし、お布団干そう！』とか『お出かけしよう！』と行動する時、あなたは交感神経優位になっているのです。

参考文献：未来免疫学