

3月

スポーツセンター トレーニングルームだより



日増しに暖かくなり、春の装いを感じる季節となりました。
元気に楽しく、トレーニングに励みましょう!!



3月末日をもって、NPO 法人羽村市体育協会を退職することになりました。
トレーナー時代はもちろん、事務局へ異動してからも、皆様にはたくさんの
優しいお声掛けをいただき、心より感謝いたしております。
これからも、ココロもカラダも「健康だいいち」で、日々笑顔でお過ごし
くださいね。

池田 美帆



春分の日

3月21日(土)の祝日は、通常通
り開館しております。皆様のお越し
をお待ちしております!

お問い合わせ

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

耳の掃除、正しくできていますか?

耳を掃除する時には、次の点に注意して行いましょう!

耳の掃除の目安として、2~3週間に1回程度にしましょう。
耳垢には皮膚を保護したり、ゴミや虫の侵入を防ぐ役割もある
ので、掃除し過ぎないことも大切です。

耳の掃除には、必ず耳かきや綿棒を使いましょう。使用後の
耳かきは、清潔に保管しましょう!ペン立てに挿して置くなど
すると雑菌が繁殖し、不衛生になってしまいますので気を付けま
しょう!

3月3日



3月18日は春の睡眠の日

睡眠は、栄養・運動と並ぶ生活習慣改善の3本柱の一つです。

質の良い睡眠をとり、生活の質の向上や規則正しい生活リズムの確立につなげていきましょう!!

Question?

冷え防止のため、靴下を履いて寝ると、よく眠れますか？



Answer!

最近、季節を問わず靴下を履いて冷え対策されている方も多いようですが、寝るときには、足先から足の裏は開けておくようにしましょう!!

温まった身体は、足の裏から汗をかいて熱を放出しながら体温を下げ、心地よい眠りに入っていきます。

「しっかり温まる→しっかり体温を下げる」ようにするには、足の裏はフリーにしておく必要があります。

レッグウォーマーやつま先をカットした靴下を使うようにして、冷え対策と快眠を両立させましょう!

良い睡眠で、心と身体を健康に!!



心当たり、ありませんか？

【睡眠不足チェック】

□ 起床から4時間後にあくびがでる

人間の脳は、起床から4時間後が最も脳波活動が活発で、1日の中で一番頭が良い時間帯です。

この時間帯は、脳は最も眠気を感じにくいはずなので、ここで眠気を感じるということは、睡眠不足だと判断します。



身体の内部の体温差が、私たちの元気を左右します!

人は深部体温が高いほど身体がよく働き、逆に深部体温が下がるほど、活動ができなくなり眠くなります。

体温のリズムは、下がる直前に上げると勾配が急になり、より下がりやすくなります。眠る1時間前にストレッチやヨガなどの軽い運動をすることによって体温上昇できれば、「深い眠り」につきやすくなるのです。ただし、その際は体内にしっかり酸素を送り込まなくては行かないので、しっかりと呼吸しながら行いましょう。

また、トレーニングやランニングなどの激しい運動は、体温上昇も激しいため、下がるまで2~3時間かかります。体温が下がるまで待つ適切なタイミングで就寝しましょう!