



スポーツセンター

トレーニングルームだより

お知らせ

11月3日(水・祝)、23日(火・祝)も

開館しております!

ぜひ、お越しください♪



水中ウォーキング講習会

～水の特性や水中での様々な歩き方をご紹介します～

日時：11月27日(土)10時～10時50分

場所：羽村市スイミングセンター

対象：16歳以上

定員：先着10名

参加費：市内在住・在勤の方410円 市外の方610円

持ち物：水着、水泳帽子、タオル

申込み：当日9時30分～9時50分までにプール受付前にてお申込みください。



【お問合せ】

NPO 法人羽村市体育協会

電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699

E-mail：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp



ストレスは病気のもと

長引くコロナ禍...

色々なことが制限される中、皆さんはどのようにストレスを発散していますか？
感情をコントロールして、病気になりにくい身体を作っていきましょう！

感情を安定させるキ・ホ・ン



朝の5分散歩



感情の安定には、「セロトニン(※)」という脳内物質の活性化が欠かせません。

セロトニンは、日光浴によって作られることから、“朝散歩”がとても効果的です。5分から始めて、15~30分と増やし、外に出て歩くよう心がけましょう。(日向ぼっこでもOKです。)

(※)セロトニン…別名「脳の指揮者」とも呼ばれ、活性化するとイライラなどの感情を抑制し、精神を安定させる働きがある。



週2回45分程度の運動

運動をすると、「セロトニンの活性化」「成長ホルモンの分泌」「睡眠の質の改善」「ストレスホルモンの低下」など良い効果が得られます。

運動は、うつ病の治療としても注目されていますが、気持ちよく汗をかく程度の運動を45分程度、週2回くらい行くと、心も体も生き生きとし、感情の安定感も増します。



最低7時間以上の睡眠



睡眠には、「記憶と感情を整理する」効果があります。

寝つきが悪い人は、朝の散歩など運動を習慣にすると、質の良い睡眠が得られます。

人間は、体内時計がリセットされてから約15時間後にメラトニン(※)が分泌されるので、朝7時に散歩で日の光を浴びると、夜22時頃には眠くなります。運動による心地よい疲れは、質の高い睡眠に繋がります。

(※)メラトニン…脳の松果体から分泌されるホルモンであり、体内時計に働きかけ、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用がある。

普段から身体を整えることによって、ストレスを軽減し、感情の安定を図っていきましょう！
また、上記以外にも自分なりのストレス発散法を見つけ、実践していきましょう♪

参考文献：PHP からだスマイル