



スポーツセンター

平成22年

2月

トレーニングルームだよ!

寒さが一段と厳しくなる季節となりました。

体調を崩さないよう、日頃からしっかりと手洗い、うがいを行いましょう。



アクアビクス

日時 2月4、18、25日(全木曜日)
午後3時～3時50分

場所 羽村市スイミングセンター

定員 先着35名

参加費 市内在住・在勤400円
市外600円

申込み 当日の午後2時～2時50分までに、
1階プール受付前でお申し込みください。

※11日(木)は祝日のため、お休みです。

内容

水の特性(水温・水圧・浮力・抵抗)を活かし、音楽に合わせて水の中で、楽しく身体を動かします。
泳げなくても大丈夫!!
シェイプアップ・ストレス解消につながります。



2月11日(木・建国記念日)は、
通常通り開館しています!!



当日のプログラムも通常通り行っています!!

9時45分～ ステップ1
11時00分～ ステップ2

**ぜひ!!
ご利用ください♡**



お問い合わせ

♡ NPO法人羽村市体育協会 TEL:555-1698

♡ 羽村市スポーツセンター TEL:555-0033

♡ 羽村市スイミングセンター TEL:579-3210



身体を温めて免疫力をUP



低体温とは何か？

体温が36.5度以下の場合、体温は低いとされています。体温が下がると同時に大切な免疫機能も下がってしまいます。1度下がると30%も免疫が低下してしまいます。平熱が35度台の人が少ないことを考えると、多くの人が免疫がとても低い状態になっていると言えます。

原因としては、身体を冷やす食品の摂り過ぎ、水分の摂り過ぎ、運動不足、ストレスなどがあります。不要な水分を摂り過ぎたり、便利な生活に甘んじて身体を動かさず、筋肉を鍛えないことも、体温低下の大きな原因となってしまいます。

体温が下がるとこんな症状が！！

がん細胞が最も繁殖するのは、体温が35度の時です。溺れた人が助かるかどうかのギリギリは、体温が34度の時です。体温が30度になると人は意識を失います。27度はもはや死体の体温です。

体内で行われる健康と生命を保つための化学反応は、全て体熱（※1）によって営まれています。ですから、わずかな体温低下でも様々な症状が発生してくるのです。



- 36.5度 健康体 免疫旺盛
- 36.0度 震えることで熱生産を増加させる
- 35.5度 日常的に続くと排出機能の低下（便秘、尿量減少によるむくみ）、自律神経失調症、アレルギー症状が出現
- 35.0度 がん細胞がもっとも増殖される
- 34.0度 溺れた人の救出後、生命の回復ができるかギリギリの体温
- 30.0度 意識がなくなる体温
- 27.0度 死体の体温

身体を温めるための生活習慣

お風呂

身体を温める方法として、簡単で一番効果があるのは入浴でしょう。42℃以上の熱めの湯は、交感神経の働きを高め、38℃～41℃のぬるめのお湯は、副交感神経の働きを良くします。半身浴は下半身の血流を良くし、排尿を促すので、腰・下肢のむくみや痛みにも効果があります。



下半身の運動

人間の体熱（※1）の40%以上は筋肉で産生（※2）され、その筋肉の約70%は下半身に存在します。下半身の筋肉を動かすと、身体を温めることができます。

すなわち、筋肉が衰えると、身体は冷えやすくなるということです。ウォーキングやスクワット運動で身体を温めていきましょう。



衣服での保温

服装にも気を遣い、マフラーやストールなどで身体を温めましょう。首や脇の下、背中下部の腎臓周辺には「褐色脂肪細胞」という、体熱・産生が非常に旺盛な脂肪組織があり、その部分を衣類などで覆うことによって、効果的に身体を温めることができます。



（※1）体熱： 体温を維持している熱のこと。

（※2）産生： 細胞で物質が合成・生成されること。

参考文献： 体温を上げて健康になる！