

5月 スポーツセンター トレーニンググループだよ!

アクアビクス

日時 5月6, 13, 20, 27日 毎週木曜日
午後3時~3時50分
場所 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 先着35名
※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。

お知らせ

火曜日9時45分からの
ビギナーエアロビクスは、5月11日より
第2ホールで行います。(定員なし)
お間違いのないよう、お越しください!

お問い合わせ

NPO法人羽村市体育協会
042-555-1698

スイミングセンター
042-579-3210

ゴールデンウィーク中も
通常通り開館しております。
3日(月曜日)祝日もプログラムは
ありませんが、ご利用いただけます。



肩こり腰痛持ち必見！

スッキリ快適！睡眠術！



ぐっすり眠れた翌朝は、昨日の疲れが嘘かのように、スッキリとした気分と身体になっていませんか？
十分な睡眠をとった後にスッキリ目覚めることができたのは、睡眠が肉体的な傷を癒し、精神のストレスを
発散させた証拠です。

【睡眠の4つの役割】

①重力から身体を解放する

起きて活動している間は
常に重力が身体を痛め
つけている状態！
知らず知らずの間に
疲労がたまり、筋肉も
緊張している。

③心と身体のバランスを整える

パソコンで酷使した目や
歩き疲れた足などによる
肉体的な傷や、心に
たまったストレスなどは
眠っている間に、最も
有効的に発散することが
できる。

②筋力の緊張から身体を解放する

④身体を修復する

【よいよい睡眠には寝返りが重要！】

理由① 血液やリンパの循環の役割があるから

睡眠時、例えば仰向けの姿勢の時は、敷布団に触れている背中やお尻で重力を受けている。
その為、血液や体液が背中やお尻部分にたまりやすい状態になり、同じ姿勢が長時間続くと血行不良を
起こしてしまう。たまにゴロゴロと転がり、姿勢をかえることが、体液を身体全体にくまなく循環する
助けとなり、それが結果として快眠や身体の修復につながっている。

理由② 体温の調節をする役割があるから

敷布団に触れている部分にこもってしまう湿気や熱は、寝返りをうつことで、放出される。また、
寝返りは身体だけではなく、掛け布団と敷布団の間の空気を循環させ、温度や湿度を調節する役割もある
大切な動作なのである。

理由③ 眠りのスイッチの役割があるから

睡眠中は「浅い眠り」や「深い眠り」などを繰り返しながら朝を迎える。「浅い眠り」や「深い眠り」
にはそれぞれ役割がある。「深い眠り」だけの睡眠がよい睡眠とはいえない。この眠りの切り替え時に
寝返りが発生するのだが、寝返りしにくい寝具ではそのたびごとに目が覚めてしまうことになり、
「浅い眠り」や「深い眠り」が繰り返されず、よくない眠りになってしまう。



立った時と同じ姿勢がとれるマットレス！

枕の幅は長めで、自分に合った高さを！

良い寝返りをするには、まずは良い布団選びから！