

# スポーツセンター



## トレーニングルームだより

アクアビクス

日 時：12月2日、9日、16日（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

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



12月

※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。

## スペシャルプログラム エアロビクス

日 時：12月19日（日） 午後2時～3時30分

場 所：羽村市スポーツセンター トレーニングルーム スタジオ

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）

定 員：先着70名



※当日、1階券売機でチケットを購入してください。

チケット購入→着替え→スタジオで受付をされた方から先着順になります。

### お知らせ

平成22年12月29日（水）～平成23年1月3日（月）まで、  
年末・年始休館日となります。

平成23年1月4日（火）午前9時から、通常開館となります。

今年も1年間お疲れ様でした。良いお年をお迎えください。

来年も宜しく願い致します。

お問い合わせ

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

羽村市スイミングセンター TEL 042-579-3210





# 免疫力を高める！！



## 免疫力って何？

### A. 外敵から身を守る抵抗力のこと

体内に細菌などの異物が侵入したときに、これに対抗する抵抗力のこと。  
免疫力は大きく2種類に分けられ、外敵から身体を守る防疫システムと、体内の異物を撃退する攻撃システムがある。

## どうして免疫力が落ちるの？

### A. 生活習慣の乱れや環境によって低下

おもな原因は、食生活の乱れや適度のストレス、運動不足など。免疫力は、老化にともなって低下。  
喫煙や深酒、睡眠不足のほか、大気汚染など環境の影響も受ける。

## 免疫力が落ちるとどうなる？

### A. 軽い不調は抵抗力が低下しているサイン

まず、疲れやすい、吹き出物ができる、下痢をするなどちょっとした不調が現れる。  
これらは、抵抗力が下がったという身体からのサイン。  
風邪をひきやすくなったり、胃潰瘍やガンなどの重い病気を招くことも！？

## 免疫力を上げるコツは？

### A. 食事を中心に生活習慣を改める

休息をとり、適度に身体を動かすなど、生活習慣を改める。  
身体をつくる源である、栄養素を毎日の食事でしっかり補い、いろいろな食材を組み合わせ、  
天然の素材で栄養を摂ろう。

# 免疫力を上げるPoint 3

## Point デトックス力を上げる

# 1

お通じの改善を促す食物繊維、乳酸菌や納豆菌、オリゴ糖のように腸内環境を整える成分をとってデトックス力を高めよう。

※デトックスとは・・・体内の有毒物・老廃物を排出すること。

## Point 抗酸化力を上げる

# 2

免疫の働きを邪魔する活性酸素(酸化した酸素)を抑制するのが、抗酸化成分。  
積極的に摂ることで抗酸化が上がり、病気を防ぐ。



( ・納豆 ・トマト ・ごま ・たまねぎ  
・キャベツ ・ピーマン )

## Point 体温を上げる

# 3

身体の免疫機能は、37℃程度のときに一番活発に働くため、体温を上げることも免疫力アップには大切。



