

スポーツセンター トレーニングルームだより

Merry X'mas

12月



これからの時期、冷えに悩む人も多いはず！

体温が1℃下がると、代謝が12~20%ダウンすると言われています。

身体が冷えると・・・ 血流が悪くなる。酵素の働きが鈍って食べた物が分解されにくく、栄養素が合成されにくくなる。筋肉をつくるたんぱく質の合成が低下し、筋肉が減る。基礎代謝が下がり体内に溜まった脂肪が分解されにくくなる。

酵素は内臓温度が38~40℃(脇の下の温度で36.5~37℃)の時に一番活発に働きます！

※酵素とは・・・生きるために欠かせない働きをするもので、食べ物をエネルギーに換えたり、筋肉などをつつたりと代謝に深く関わっています。

1つでも当てはまれば、あなたの身体は冷えています！

★冷え体質★ Check

- 顔色が悪いと言われる
- 目の下にクマがしやすい
- 手足が常に冷えている
- 温かくしても、なかなか身体が温まらない
- 運動の習慣があまりない
- 低血圧である
- 平熱が36℃以下である
- 便秘、または下痢気味である
- イライラしやすい
- 冷房が苦手



冷えてる部位をさがしてみよう！

目が覚めた時に、自分のわきの下に片方の手を入れ、もう片方の手でお腹や太もも、腕などを触り、温かさを比較してみましょう！

わきの下よりも冷たい部位があれば、そこがあなたの冷えている部位です。

※ 外気に触れないよう、必ず布団をかぶった状態で温かさを確かめましょう。



☆お知らせ☆

平成23年12月29日(木)～
平成24年1月3日(火)まで
年末・年始休館日となります。

平成24年1月4日(水)の
午前9時から通常開館となります。



ピンポイント温めで 全身体温UP

腸

食べた物の分解・吸収が
よくなって燃焼しやすくなる

腸管粘膜の表面積は皮膚の200倍もあるので、温かい物を食べることで腸を通して熱が伝わり、身体全体を一気に温められます。また腸の温度が上がることで、酵素の働きが活性化し、食べた物の分解・吸収が進むため、代謝も上がります。

★ 温め効果を期待するなら、生のしょうががおすすめです！
1日の目安は、生で1かけ分(10g)。身体の温かさは、しょうがを食べた後、約3時間は持続するので、1かけを何回かに分け、3時間おきにとるのがおすすめです！

太もも 肩甲骨まわり

大きな筋肉を温めると
血流がよくなり代謝UP

筋肉が多い場所は、血管も多く通っているため、血液が巡っているところです。しっかり温めてあげることで血液の流れがよくなり、代謝がUPします。

カイロなどで外側から直接温めてもよいですし、運動などで筋肉を動かし、内側から温めてあげてもよいでしょう！

参考文献:FYTTE 12月号

★11月号の答え★

問1:ろうか(老化・廊下) 問2:ひび(日々・ヒビ) 問3:かいとう(解答・解凍)

スペシャルプログラム エアロビクス3

Merry
Christmas!



12月25日(日)

午後2:00~3:30

場 所:スポーツセンター

トレーニングルーム スタジオ

定 員:当日先着70名

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)

※ 当日、1階券売機にてチケットを購入してください!

チケット購入 → 着替え → スタジオにて受付をされた方から
先着順となります。

お問合せ

NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

