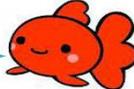


# スポーツセンター トレーニングルームだより

8月号 

## スポーツセンター臨時休館のお知らせ



スポーツセンターは、耐震改修工事を行います。また、平成25年9月28日(土)～10月14日(月)に開催されるスポーツ祭東京2013の成年女子バレーボール会場に向け、大規模改修工事を併せて行うため、次の期間は臨時休館となります。



平成24年9月1日(土)～平成25年3月31日(日)



※9月からのプログラムは別紙にてお知らせしております。不明な点は随時トレーナーにお聞きください。

**トレーニングルームの利用は平成25年1月4日(金)からとなります。**

**ただし、1月4日(金)から3月31日(日)までの間は、午前9時から午後5時までの利用となります。ご了承ください。**



**3月の臨時休館のお知らせ**



スポーツ祭東京  
2013  
「ゆりーと」

**8月25日(土)、26日(日)**



スポーツ祭東京2013に向けて、リハーサル大会が行われます。上記の2日間は全館休館となりますのでご了承ください。

お問合せ



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



# 寝苦しい夏でも快適に眠る

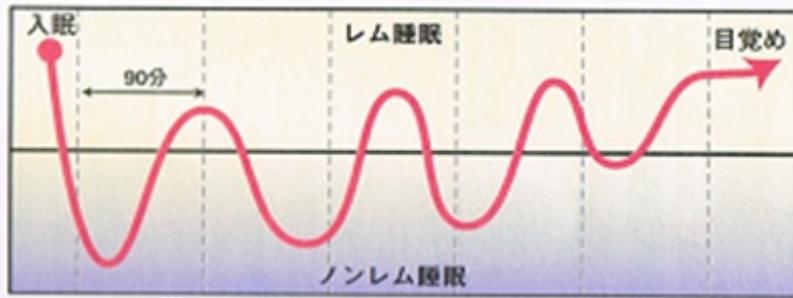


暑い夏がやってきました！夜の寝苦しさをちょっとした工夫でふっ飛ばしましょう！！  
睡眠の効果には、①美肌の再生、②血液をつくる、③免疫力アップ、④ケガ、病気の回復  
があります。

## まずは睡眠の仕組みについて



眠りが浅い時に目覚めた方が  
スッキリ起きられるんですよ！



- ※レム睡眠→浅い眠りのこと。眠っているが、脳は常に動いている状態。夢を見る。
- ※ノンレム睡眠→深い眠り。体も脳も眠っている状態。

上の図を見るとノンレム睡眠とレム睡眠が約90分ごとにくてきているのがわかります。これを1晩に4~5回繰り返します。特に最初の2回はより深く眠ることができ、快眠のポイントにもなります。

## 次に、暑い夏でも快眠できる方法



身体がリラックスしている状態だと  
深く眠れるんですよ！

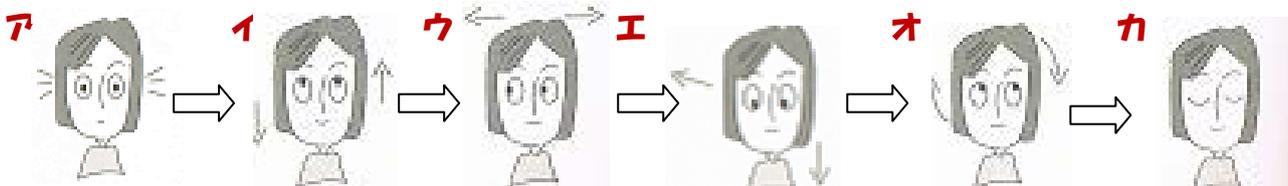
### ① 室温の調節をしよう！

25℃がベスト！ 設定温度は28~29℃にして扇風機の力を借りましょう。  
エアコンも扇風機も体に直接風が当たらないように調節します。

### ② お風呂はぬるめ（38~39℃）で20分！

ゆったり20分程お風呂に入りましょう。入浴によって上昇した体温がお風呂を出た後に急激に低下するので、寝つきやすくなります。

### ③ 目の体操



- ア** 目をギュッとつむってパツ！と開く。
- イ** 眼球の上下運動。早く10回。
- ウ** 眼球の左右運動。早く10回。
- エ** 下→遠くを順に見る。右も左も早く10回。
- オ** 眼球を大きく一回転させる
- カ** ゆっくり目を閉じ、ゆっくり開く。

終わった後は、目の緊張がほぐれて自然にスーッと目が閉じていく感覚です。

暑い夏こそ快適に眠れるようにちょっと工夫してみませんか？