



# 6月スポーツセンター トレーニングルーム だよ



じめじめした季節  
になりました！  
天気が悪く、外に  
出られない  
そんな時

## 身体スッキリ☆ストレッチ

※呼吸を止めず 20秒～30秒維持する

### 《背部・臀部》



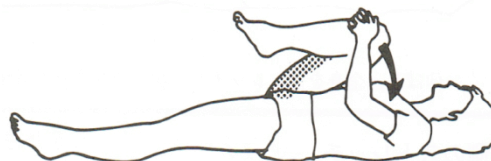
両脚を胸の前で抱えて頭を上げ背中をまるめる。

### 《ハムストリング…もも裏》



片足を天井に向けてのばす。  
反対も同様に行う。

### 《ハムストリング…もも裏》



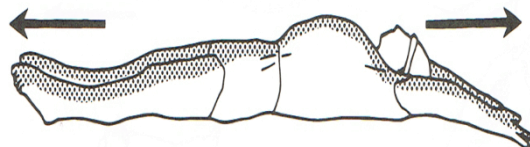
右膝を胸の前でかかえる。  
反対も同様に行う。

### 《腰部・股関節外側》



右膝を90度に曲げ、図のように左手で  
右脚を引き上げ左脚の向こう側へもっていく。  
右手の方向を見る。反対も同様に行う。

### 《全身》



両腕を頭の上に伸ばし、両脚をまっすぐに伸ばす。

## お知らせ

6月1日より、土日および月曜祝日 16時30分以降に  
トレーニングルームをご利用の方は1階窓口で受付をお願いします。

お問合せ NPO 法人羽村市体育協会  
TEL042-555-1698 FAX042-555-1699



# 紫外線



## 紫外線とは？

地球に降り注ぐ太陽光の一種です。

紫外線は日焼けやシミの原因となるだけでなく、炎症を起こさせたり、肌の老化を加速させたりするので注意が必要です。

## 紫外線に含まれるUV-AとUV-Bの違いは？

UV-Aは地上に到達する紫外線の9割を占めています。さらに雲や窓ガラスをすり抜けて肌の奥まで到達し、シミ、しわ、たるみの原因となります。

UV-Bは肌が赤くなったり、ヒリヒリしたりします。赤みが引いた後に黒化が始まるのが特徴です。

## SPFとPAが表していることは？

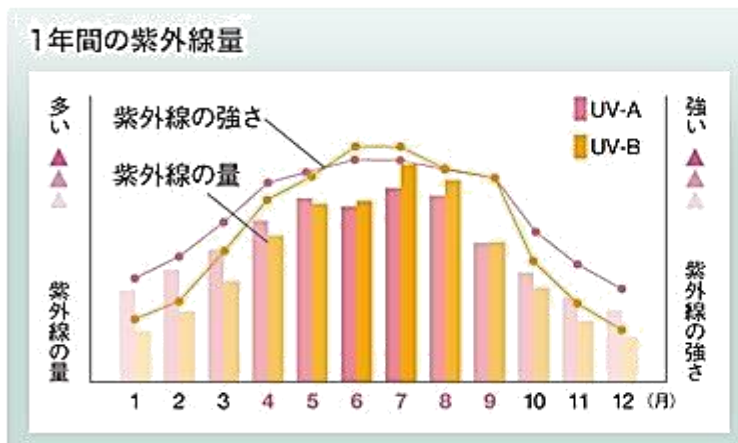
SPFはUV-Bを防ぐ効果を表す数値です。

この数値が高いほど、肌が赤く炎症を起こすのを防ぐ効果が高いといえます。

PAはUV-Aを防ぐ効果を表す目安です。+が多いほど、肌の黒化や、弾力を失わせることを防ぎます。PAは現在4段階に区別されていますので日焼け止めを選ぶときはよく見てみましょう。

## 冬や曇りの日なら安全？

いいえ、安全とはいえません。紫外線は一年中降り注いでいます。さらに、曇りの日も晴れの日の半分以上の紫外線を浴びてしまいます。



晴れた日の紫外線を100とすると



## 日傘を差していれば安全？

これも安全とは言い切れません。紫外線も光のように反射して、下から横から顔や身体を狙っているので日焼け止めを塗ることをおすすめします。特に海やスキー場は反射率が高いので注意が必要です。

海やスキー場では反射紫外線に注意

反射面	反射率 (%)
芝生	1 - 2
コンクリート	5 - 6
乾いた砂	15 - 20
水面	10 - 100
雪面	80 - 95

参考文献「健康づくり」