

8月 スポーツセンター トレーニングルームだより



お知らせ

8月11日(金・祝)

通常通り開館しております。
ぜひ、トレーニングルームをご利用ください！

8月10日は健康ハートの日



高齢化が進むにつれて増える心臓病に対応するには、国民の予防意識の向上が不可欠であると考え、1985年に8月10日はハートと読み取れることから、日本心臓財団が、この日を『健康ハートの日』と決めました。

心臓病は、生活習慣に原因があるケースも多く見られ、高齢者だけでなく、若者や働き盛りの壮年層にとっても無視できない病気です。

心臓病の危険因子には高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、喫煙などがありますが、これらの危険因子を軽減するには日常生活を見直すことが大切です。

『健康ハートの日』はこうした生活習慣を見直し、血圧等のチェックをすることで、暑い夏の1日を『心と体の休日』となるよう願ったものだそうです。

ご自身の心と体に目を向け、健康についてじっくり考える日をつくってみてはいかがでしょうか？



NPO 法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp



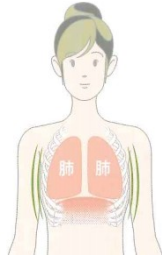
呼吸を意識して、不調改善！

胸式呼吸 から 腹式呼吸 へ



【呼吸法】

胸式呼吸は、胸の動きを使って行う呼吸法。胸骨と肋骨、背骨で構成される胸郭を動かし、胸のスペースを広くすることで空気を肺に取り入れていく。

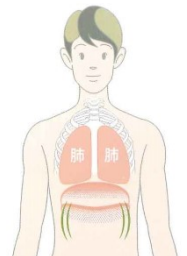


【特徴】

- 首や肩、胸、背中の筋肉が緊張し、痛みや動きに制限がかかるなど、不調を引き起こす原因になる。
- 自律神経の**交感神経**を活性化する。

【呼吸法】

腹式呼吸は、お腹の動きを使った呼吸法。胸郭の下に覆いかぶさるようにある横隔膜を下方方向に動かし、内臓に圧を加えて、お腹を膨らませながら呼吸をする。



【特徴】

- 内臓を運動させ、マッサージ効果が期待できる。
- 腹横筋や骨盤底筋群などのインナーマッスルに働きかけ、体幹部の安定性も向上する。
- 自律神経の**副交感神経**を活性化する。

交感神経……緊張や興奮状態のとき、ストレスを感じているときに働く。

副交感神経…落ち着いてリラックスしたとき、睡眠などで体や脳を休息させているときに働く。

どちらかが働けば、もうひとつは休息するシーソーのような関係！

忙しい現代人に多いのが、交感神経ばかり活発に働いてしまう状態！交感神経が優位になる原因のひとつが、パソコンやスマートフォンの長時間の使用です。興奮状態の連続で疲弊している状態が続くと、呼吸が浅くなり、さらに体の不調につながります。

健康維持のために体は、ゆっくりと深い呼吸を必要とします。疲れた体を腹式呼吸で癒すことで、体の緊張をほぐし、自律神経を整えることもできます。

ぜひ、ご自身の呼吸を確認し、呼吸を意識する時間を増やしてみましょう！



腹式呼吸のポイント

①背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息を吸って、お腹に空気をためて膨らませる。



②お腹を凹ませながら、口からゆっくり息を吐きだす。



肩が上がると、胸式呼吸になってしまうので注意！
腕を水平に伸ばすことによって、肩が上がるのを防げます。