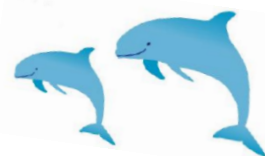


8月

スポーツセンター トレーニングルームだより



お知らせ

9日（月・振替休日）も開館しております。

ぜひお越しください♪

※16時30分で終了となります。

（最終受付は15時30分までです）

～ 夏の運動中に注意してほしいこと ～

こまめな水分・塩分補給

運動を始める前にコップ
1杯以上の水分を摂り、運
動中もこまめな水分補給
を心がけましょう。ま
た、運動後も水分を摂りま
しょう。



薄着スタイルで爽やかに

服装は軽装とし、吸湿
性や通気性のよい素
材にして、直射日光は
帽子で防ぐようにし
ましょう。



無理な運動はしない

運動強度を調整し、3
0分に1回以上休憩
を取りましょう。



体調不良は事故のもと

疲労、睡眠不足、かぜ等の
体調不良のときは、体温
調節能力も低下し、熱中
症につながりますので無
理に運動しないようにし
ましょう。



上記の4点を心がけ、運動中の事故を予防しましょう！
また、トレーニングを効果的に行うためにも重要です！

笑

っ

て

健

康

に



喜怒哀楽の感情を抑制し過ぎると、ストレス状態に陥ります。なかでも、“笑う”ことは健康に様々なプラスの効果を生みます。

笑ってストレス解消！！



ストレスによって肥満を進行させることがあります。それは、ストレス解消のために食べ過ぎやお酒の飲み過ぎにより、内臓脂肪を蓄積してしまうパターンです。肥満改善と健康維持のためには、ストレスをポジティブな方法で緩和していくことが大切です。楽しく笑うと、副交感神経が優位になりストレスホルモンの分泌が減少するので、ストレス解消に効果があります♪

笑ってダイエット！！



笑うこと自体にダイエット効果があることが、近年、アメリカの研究チームによって実証されました。

人が笑うとき、どれだけのエネルギーが消費されるかを調べた結果、人が笑うときには、静かな状態より20%増しのエネルギーが消費されることが判明！！



1日 10~15分笑うことで毎日の消費エネルギーが約 **50kcal** 増え、これを1年間続けると、約 **2kg** の体重減につながる！！

※この効果は、にっこり微笑むような笑いからは得られず、声を出して大笑いすることが必要です。

＝お腹の底から笑うことが**腹筋運動**となり、**消費エネルギー**が増える！！

「笑い」の様々な効能



- ・血糖値を下げる効果
- ・免疫力を高める効果
- ・顔の表情も豊かにし、若々しい印象を保ちやすくなる



「心の底から笑うことが減った」という方も、会話をしたりテレビのお笑い番組を見たりして、1日に何度かはリラックスして大笑いする時間を持てるよう工夫しましょう♪

参考文献：「内臓脂肪をとってすっきりおなかを凹ませるコツがわかる



【お問合せ】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