

2023年

5月号

館内だより

ビタミン

〒581-0851
八尾市上尾町7-1-17
TEL : 072-999-6230
FAX : 072-999-6034

混雑状況やイベントの
情報をWEBでチェック!!



八尾 しびき 検索

月~土曜 午前10時~午後9時
日曜・祝日 午前10時~午後5時

新年度から約1ヶ月が経過し、緊張や疲れがピークに達するこの時期。5月の連休を機に張りつめていた糸が切れ、なんだか気分が優れないなど『5月病』といわれる症状が出る場合があります。5月病を予防するためには、ストレスや疲労を溜めないことが大切です。そんな時は、自分ひとりで抱え込まず気の許せる同僚や友人、家族と一緒に楽しく泳いだり、運動したりしてしびきでストレスを発散させましょう。GWも休まず営業しておりますので、是非足をお運びください。

ゴールデンウィーク特別イベントのお知らせ



ゴールデンウィークは
家族で楽しめるイベントが
盛りだくさん!!

家族でしびきへ
GO!!

5月3日

終日25Mプール3レーン分が
自由コースに拡大!!

自由コースで
広々楽しめる!!
うきわの使用OK!

5月4日

中学生以下の施設利用者
にお菓子をプレゼント!!

※先着50名なので、
なくなり次第終了となります

5月5日

小・中学生の施設利用が**無料!!**
※利用時間は**3時間**まで

25Mプールの自由コースを拡大!!
[通常]2レーン

[期間中]
4レーン

GW期間中の開館時間について

- 5/3(水) ... 10時~17時
- 5/4(木) ... 10時~17時
- 5/5(金) ... 10時~17時
- 5/6(土) ... 通常通り開館
- 5/7(日) ... 通常通り開館
- 5/8(月) ... 休館日

インボディ測定会のお知らせ

インボディ測定会

5/22
月

5/23
火

5/24
水



◆こんなことが分かります◆

- 体重、筋肉量、体脂肪量
- 腹囲、内臓脂肪レベル
- 部位別筋肉量
- 上下バランス、左右バランス
- 基礎代謝量
- 部位別脂肪量

測定結果用紙が
貰えます!!



時間 : 11時00分~19時00分

※水曜日のみ16時まで

場所 : 1階 多目的室横

受付 : 当日受付 (先着順)

対象 : 施設利用者(高校生以上)

料金 : 300円 ※測定前にお支払いください。

ご自身の体の構成、筋肉や脂肪の量、バランスなどを知る機会です。測定器に乗ると、たったの**1分**で明らかに! 日々のトレーニングや生活習慣の改善にお役立て下さい。

皆様のご参加を心よりお待ちしております!!



ゴールデンウィーク特別レッスンプログラム

この期間だけの特別レッスン！！

普段は時間が合わなくてレッスンに参加できない方もこの機会に是非、自分に合った好みのレッスンやインストラクターさんを探してみませんか？

皆様のご参加を
お待ちしております★



土曜日	11:15~11:45	(定員 12名)	かんたんエアロ
日曜日	11:15~12:00	(定員 12名)	ゆがみ調整エクササイズ
月曜日	11:00~11:45	(定員 12名)	頭、身体スッキリ体操
火曜日	14:00~15:00	(定員 12名)	からだリメイク
水曜日	13:30~14:15	(定員 12名)	転倒予防教室
木曜日	11:00~11:30	(定員 12名)	バランスディスク
金曜日	14:00~14:45	(定員 12名)	体軸トレーニング



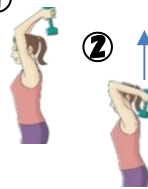
おすすめトレーニング

腕を太くしたい方にオススメ

ダンベルフレンチプレス

部位 (二の腕)
10回~15回 2~3セット

- ①まっすぐ立ってダンベルを両手で頭上まで持ち上げる
- ②そのままダンベルを頭の後ろまで下げていく
- ③ダンベルを下げきったら、元の位置まで持ち上げる



☆ポイント☆

- ・負荷が抜けないように肘は固定し、開き過ぎないように意識する
- ・背中が曲がらないように注意する
- ・反動をつけないようにする

ダンベルが重たいと感じる方は、エコバックにペットボトルなどの軽い重りを入れて行う方法も効果的です！

おすすめサプリ

抗酸化作用サポート ビタミンE

ビタミンEには、抗酸化作用の効果があります。細胞の老化や動脈硬化の予防、溶結性貧血の予防、肌のしわの予防などが期待できます。

多く含まれている食品

- ・たらこ、マーガリン
- ・かぼちゃ モロヘイヤ
- ・アーモンド、ヘーゼルナッツなど

ビタミンEが不足すると、血液中のビタミンEの濃度が下がります。また細胞膜の脂質が酸化されてしまうので、乳幼児や未熟児は赤血球膜の抵抗性が弱まり、溶血性貧血を発症する場合があります。



フィットネス検定

～知っておきたいフィットネスの基礎知識～

筋トレでついた筋肉は、どれくらいトレーニングをサボると落ちてしまう？

- (A) 一度ついたら落ちない (B) 1週間で落ちる (C) 3週間で落ちる

答えは
右下



高血圧の日 ～世界高血圧デー～

◆世界血圧連盟が5月17日に記念日制定した国際デー◆



血圧とは

血液が動脈を流れる際に血管の内側にかかる圧力のことです。よく、血圧の「上」とか「下」という言い方をします。

- ・上は心臓が収縮して血液を送りだしたときの「最高血圧」のこと
- ・下は心臓が拡張したときの「最低血圧」のこと

収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上のとき高血圧と診断されます。



高血圧ってどんな病気なの？

高血圧は、日本人の三大死因のうち二大疾患である脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。しかし、高血圧はサイレントキラーと呼ばれ自覚症状がないため、現在日本に約4000万人と推定されている高血圧患者のうち、実際に治療を受けているのはわずか2割の約800万人といわれています。

毎月17日は減塩の日、始めよう「へる塩生活」！！

毎月17日は、日本高血圧学会によって「減塩の日」と制定されています。塩分のとり過ぎは、様々な病気のリスクを高めます。健康に長生きするためにも日頃の食生活を振り返り、「へる塩生活」を始めませんか？

1日の食塩摂取の目標量は？

1日の食塩摂取の目標量は、**成人男性7.5g未満、女性6.5g未満**です

食塩のとり過ぎは、喉が渇く、味覚が鈍感になるだけでなく、生活習慣病の要因となります。食塩を減らすための、「調理の工夫」と「食べ方の工夫」で無理なく減塩しましょう。



《食塩を無理なく減らす6つの工夫》

- ①決めた量だけ小皿に分ける
- ②食塩のインスタント食品に注意する
- ③麺類の汁を残す
- ④香味野菜を上手に使う
- ⑤酢と油、香辛料を上手に使う
- ⑥味を見てから醤油やソースなどで味付けする



早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を抑えることができます。上記ポイントを心がけ、「へる塩生活」をはじめましょう。