

2023年

6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!!



月～土曜 午前10時～午後9時
日曜・祝日 午前9時～午後6時

八尾 しびき 検索

梅雨の時期は、じめじめした蒸し暑い日が続きます。梅雨になると体に湿気がたまって、むくみやだるさ、頭痛があったりといろいろな不調が出ると言われています。体の調子が悪くなると良いパフォーマンスができなくなってしまうので、体の巡りを整えて健康な体を作っていきますませんか？6月23日はオリンピックデーと言われており、その日を記念して、オリンピックテラランという沢山の人が一緒に走るイベントが開催されています。しびきにはランニングマシンという、その場で歩いたり走ったりできるマシンも完備しておりますので、雨に負けず皆さんも走る楽しさと一緒に感じましょう。

血管健康度測定会のお知らせ



血管の状態や血液の健康状態を 簡単にチェック出来ます！！



今日の元気度

血管健康度測定計



- ◆短時間で血管の健康チェックができます
- ◆測定時間、約1分
- ◆今日の元気度、脈拍数、血管状態、血管健康度、血管年齢が算出できます
- ◆指先だけで測定が可能です

測定結果用紙が
貰えます！！

日程：6月12日(月)・13日(火)
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：200円 ※測定前にお支払いください。

どんな結果になるか
お楽しみに☆



親子ヨガのお知らせ



楽しく親子で触れ合い、遊びながら一緒にポーズをとっていきます。ココロとカラダのコミュニケーションを深めてみませんか？

申込期限
6月10日
(土)

日程：6月18日(日) 父の日
時間：11時～12時
対象：親子(祖父母と孫)2名での参加
※お子様は小学生に限る
料金：500円

ヨガが初めての方にもオススメです！！
お気軽にご参加ください☆



サマータイムのお知らせ



サマータイムについて
日曜・祝日の開館時間を延長！！

➡開館時間 → 9:00～18:00

サマータイムは6月4日～9月24日まで行います☆

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

日曜日は家族でしびきへ行こう！！

休館日

木曜日は通常通り休館日です。

6月おすすめスタジオレッスン

NEW

【初心者バーベル】

毎週 月曜日 15:30~16:00 (定員 10名)

バーベルを使ってトレーニングを行います。重量は3~10kgになります。筋力に自信のない方もぜひ一度挑戦してみてください。



おすすめプールレッスン

オススメ

【初級アクア】

毎週 月曜日 13:00~13:30 (定員25名)

アクアピクスの入門教室です。アクア初心者の方や、体力に自信のない方にオススメのレッスンになります。



おすすめトレーニング

お尻と体幹を同時に鍛えたい方にオススメ
シングルレッグヒップブリッジ

部位(お尻)
10回~15回 2~3セット

- ① 仰向けになり、足を腰幅に開いて膝を90度に曲げる
- ② 片方の足の裏を天井へ向けて、腰を持ち上げていく
- ③ 腰が床につかないところまでおろし、動作を繰り返す
- ④ 反対の足も同様に行う



☆ポイント☆

- ・ 上げていない方の踵で踏ん張りお尻を締めるように意識する
- ・ 肩から腰、膝までが一直線になるようにする
- ・ 反動をつけないようにする

片足を上げることで、バランスを取るために自然と腹筋が使われるため、体幹の筋肉も鍛えられます!!

疲労回復サポート ビタミンB1

ビタミンB1は糖質からのエネルギー生産と、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きをします。

多く含まれている食品

- ・ 白米、玄米、ふた肉、ウナギ、たらこなど



ビタミンB1が不足してくると脳へのエネルギーが不足し、糖質の分解がうまく行われにくくなり、代謝が落ちる原因となったり疲労が蓄積されやすくなります。運動量が多い人は、より多くのビタミンB1を必要とするため上記食品を意識して摂取するように普段から心がけましょう。

フィットネス検定

~知っておきたいフィットネスの基本~

運動後の約30分間を「ゴールデンタイム」と言い、あることをすると筋肉の発達に効果的です。何をすると良いでしょうか？

- (A) たんぱく質の摂取 (B) サウナに入る (C) 仮眠を取る

答えは



~梅雨バテ~

梅雨バテにご用心!

■梅雨バテの症状

体に湿気がたまると、むくみ、頭や体が重くなり、頭痛やめまい、疲れやすい、だるいなど、疲労もたまりやすくなってしまいます。特に胃腸機能が低下し、食欲不振、吐き気、下痢などが起こりやすくなり、栄養を吸収できずエネルギーが補給できないことで疲れがたまりやすくなってしまいうことも関係します。

■梅雨バテの原因

梅雨は湿度が高いため、体温調節が機能しにくくなります。夏と比べて汗が蒸発しにくく体内に熱がこもり、蒸し暑さからエアコンを使用することで、温度が低下し水分を取らなくなりがちです。体内の水分が出て行きにくくなることで、体内に余分な水分が残り、体の「むくみ」の原因にもなります。

■梅雨バテの対策

梅雨バテは、そのまま夏バテに繋がることも多いので、こまめな水分補給や食欲不振対策に『疲労回復ビタミン』『ストレスビタミン』とも呼ばれるビタミンB群の積極的な摂取、快眠に最適とされる環境作り「気温26度以下」「湿度50~60%」を心掛けてこの梅雨を乗り切りましょう!

◆梅雨バテに有効な食べ物◆

ビタミンB群の主な食品

ビタミンB群とは、ビタミンB1・B2・B6・B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンの8種類を指します。

- ビタミンB1 : 豚肉
- ビタミンB2 : 乳製品、鳥レバー
- ビタミンB6 : 赤身の魚や、ヒレ肉やささみ
- ビタミンB12 : カキ(貝)、あさり、サバ
- ナイアシン : タラコ
- パントテン酸 : 鳥ささみ
- 葉酸 : 枝豆、ほうれん草、のり
- ビオチン : 卵



このように、疲労回復やストレス対策に『疲労回復ビタミン』『ストレスビタミン』とも呼ばれるビタミンB群の積極的な摂取、快眠に最適とされる環境作り「気温26度以下」「湿度50~60%」を心掛けてこの梅雨を乗り切りましょう!