

2018年

12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  
月~土曜 午前10時~午後9時  
日曜・祝日 午前10時~午後5時

気が付けば今年も残り1ヶ月。肌寒い季節になってきました。寒さの為に運動不足になりがちで、体重も増えやすい季節…。さらにこれからは忘年会やクリスマス等、さまざまなイベントでいつもより贅沢なお食事をする方も多いのではないのでしょうか？ 今回のコラムは『暴飲暴食』についてです。毎日の食事を見直すことで、健康な身体を手に入れましょう！！

## 年末年始の休館日について！！

### ☆12月後半スケジュール☆

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

### ☆1月前半スケジュール☆

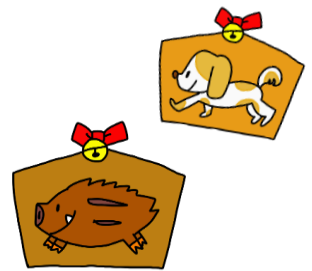
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木  | 金  | 土  |
|---|---|---|---|----|----|----|
|   |   | X | X | X  | X  | X  |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

X:休館日

**12月30日(日)~1月5日(土)まで**

上記の日程は年末年始の為、**休館日**となります。

開館再開日は  
**1月6日(日)**となります。



## 11月23日(金)スタジオ特別プログラム！！

- 11:00~(45分) からだリメイク (定員 15名) 強度★★☆
- 13:00~(45分) モビバン (定員 15名) 強度★★☆
- 14:40~(20分) はじめてのサーキットトレーニング (定員 20名) 強度★★☆
- 15:40~(20分) ストレッチ (定員 20名) リラックス度★★★

参加受付は、開始時間の30分前から  
フィットネスカウンターで行っています！

皆様のご参加お待ちしております☆



## クリスマスイベント開催！！

**しぶきにもクリスマスがやってくる！**

クリスマスイベントとして、今年も中学生以下の  
施設利用者にはプレゼントがあるよ☆

開催日:12/12(水)~12/25(火)

対 象:1回券利用の中学生以下利用者  
(回数券含む)

教室参加者のお子様にも  
クリスマスプレゼントがあるよ！  
お楽しみに~♪♪

開催日:12/10(月)~12/22(土)



## スタンプカードキャンペーンについて！！

毎年好評！！ ★スタンプカードキャンペーンを開始します★  
スタンプを溜めると施設利用料が**1回無料に！**

**18:00~はスタンプが2倍！！！！**

より溜めやすく、よりお得になりました。  
利用するなら今がチャンス！

**12/1(土)~**



八尾市立屋内プール しぶき  
スタンプカード  
氏名: \_\_\_\_\_  
有効期限: 平成30年12月1日  
【一冊】  
八尾市上尾町7-1-17  
072-999-6230  
★このカードは、施設利用料を減らすためのスタンプカードです。  
★このカードは、施設利用料を減らすためのスタンプカードです。  
★このカードは、施設利用料を減らすためのスタンプカードです。  
★このカードは、施設利用料を減らすためのスタンプカードです。  
★このカードは、施設利用料を減らすためのスタンプカードです。

## スタジオレッスン

### 【骨盤体操】

毎週土曜日 18:30~19:00 (定員20名)

骨盤周りの筋肉を動かしながら調整していくプログラムです。  
ちびボールなども使って行います。



## おすすめトレーニング

### 【サイドブリッジ】

鍛える  
部位

… 腹斜筋



方法

- ①横向きになり両足を揃えて伸ばし、下の腕の肘先を床につき上体を支える。この時、肘は肩の下にくるようにつく。
- ②脇腹に力を入れて、頭から足先まで全身を一直線になるように腰を持ち上げる。呼吸は止めないように注意する。

## 今月のおすすめコーナー

## プールレッスン

### 【マスタースイム】

毎週水曜日 19:00~19:30 (定員15名)

中学生から参加可能で、30分で1000m前後を泳ぎます。少し泳ぎ慣れてきた方におすすめです。



## おすすめアロマ情報

多忙な日常から解放させてくれる香り

### 【イランイラン】

~不安を和らげ心身を解放したいときに~  
【効能】

- ①緊張からくる過呼吸や頻脈を抑え、月経前症候群や月経痛を緩和させます。ホルモン分泌調整作用があり、更年期の症状にも役立ちます。
- ②皮脂の分泌を整え、正常な皮脂バランスを導く働きがあり、乾燥肌や老化が気になる肌にも役立ちます。
- ③「脳内麻薬」とも呼ばれるエンドルフィンの分泌を高め、気持ちを高揚させる働きがあります。

## フィットネス検定

~知っておきたいフィットネスの基本~

次の中で、筋肥大しやすい筋肉部位はどこ？

(A) 上腕三頭筋

(B) 広背筋

(C) 大胸筋

答えは  
右下



## 暴飲暴食について

### 太る×疲れる×冷える 肝活で暴飲暴食に備えよう！

年もおしせまり、何かと忙しい頃となりましたが、今年の目標は達成できたでしょうか？  
12月はイベントも多く、ごちそうが食べられて楽しい時期ではありますが、その分食事の内容も時間帯も不規則になりがちです。そんな時は「肝活」を習慣にしてイベントを楽しみつつ、暴飲暴食に備えましょう！！



#### 基礎代謝が上がる！肝活習慣！

「あまり食べていないのに太る」という方いますよね？そういう方は「基礎代謝をあげて下さい」と言われると思うのですが、肝臓の基礎代謝は筋肉と同等と言われています。不規則な食事は肝臓を疲労させ、無意識に太りやすい体をつくっている可能性があります。今回、暴飲暴食しがちなこの時期に行ってほしい肝活3つをご紹介します。

#### ①おつまみにも気を付けよう！栄養素◎×

- ◎タンパク質…毎食食べましょう。タンパク質の構成成分アミノ酸は、傷ついた肝細胞の材料です。おつまみは植物性のもものでは大豆製品、動物性のもものでは白身魚。お酒も牛乳割などがおすすめです。
- ◎タウリン…胆汁の分泌を促す為、胆汁酸を増やし肝機能を強化します。イカやタコに多く含まれます。
- ×炭水化物…ブドウ糖や果糖等は吸収が早く、内臓脂肪としてためられやすい性質があります。

※満腹になるまで食べないようにしましょう。使われずに余った分は肝臓が蓄積してしまいます。

#### ②食後10分間は安静にしましょう

肝臓が働くためには血液が必要です。食後は、肝臓が特に忙しく働く時間です。すぐに体を動かすと、肝臓へいくはずだった血液が手足などへ回ってしまい、肝臓が十分に働けません。

#### ③便秘を防ごう

便秘になると腸内に悪玉菌が多くなり、有害物質を発生させ、肝臓の解毒機能に大きな負担を強いることになります。乳酸菌やオリゴ糖を摂取することで腸内に善玉菌を増やし、毒素の発生を抑えることができます。

肝臓は沈黙の臓器といわれています。しっかり予防を行い、負担がかかりやすい12月はもちろん、日ごろから労わってあげましょう。もし、朝起きるのがつらい・倦怠感・寝つきが悪い・胃の不快感を感じるのに食欲がある等…いくつか当てはまりそれが今までに感じたことのある体調の悪さと違っていたら、その症状は要注意です。念のために消化器内科などに相談することをお勧めします。

