

2021年

9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9時～午後6時

※10月より 午前10時～午後5時

9月に入りましたが、新型コロナウイルス感染の心配がぬくい切れません。さらに台風や気象の変化が激しいため、体調にも影響があるのではないのでしょうか。雨が続きとじめじめと湿気がひどくなり、身体が重だるく感じたり、食欲がなくなったり、冷えやむくみなどといった症状が多くなります。原因は湿気により体内から逃がすべき水分が溜まり、不調が現れることです。解消するには余分な水分を発散することが大切です。半身浴や適度な有酸素運動も効果的です。あとは細目に室内の換気を行いましょう。

## 時短営業の延長と開館時間のご案内

### ・木曜日の開館について


7月29日～8月26日まで  
木曜日も開館いたします。

営業時間: 10:00～18:00

※9月からは通常通り木曜日は休館日となります。

9月24日(金)は振替休館となります。


 : 時間短縮

 : 木曜開館

### ・時短営業の延長について

9月1日～9月12日までの平日・土曜日は  
営業時間: 10:00～20:00 となります。

※最終入館は 19:15 までです。

 : サマータイム

 : 日・祝

### ・サマータイムの期間について

6月27日～9月26日までの日・祝は  
営業時間を拡大します。

営業時間: 9:00～18:00

※10月からは 10:00～17:00 までとなります。

 : 開館

 : 休館

### 8月

日	月	火	水	木	金	土
1	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	31				

### 9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	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		

### 10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	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
31						

## 屋内プールしぐきの感染対策について

### 場内での密を防止するため

お客様同士対面での会話はお控えいただき、館内ではマスクの着用をお願いいたします。

会話をされる際は十分な距離(2m以上)を確保して飛沫が飛ばないように声のボリュームを抑えてお話しください。

### 停止させていただいているもの

3階シャワー室浴槽、休憩室、マッサージ機、血圧計、脱水機、水泳帽子・ラッシュガード・室内用シューズのレンタル、プール場内採暖室、ミストルーム、プール有料レッスンプログラム。

### 館内の防止策

スタッフの体調確認の徹底・スタッフのマスク着用、プールではフェイスシールド着用。

入口・受付での体温測定、アルコール消毒、体調チェック用紙の記入にご協力いただきます。

施設内の巡回・消毒の徹底、マシン類使用の際、消毒用タオルと消毒液を貸出しております。

## おすすめスタジオレッスン



### 【ストレッチ】

毎週 金曜日 (定員6名)



ゆっくりと全身をほぐすプログラムです。  
疲労の軽減や柔軟性を向上できます。

## おすすめプールレッスン



### 【はじめて平泳ぎ】

毎週 火・土曜日 (定員8名)



平泳ぎの入門教室です。泳ぎの基本姿勢から  
行いますので、初心者の方でもご参加いただけます。

## おすすめトレーニング

### 【シットアップ】



鍛える  
部位

… 腹直筋のトレーニング

方法

- ①仰向けの状態で両膝を90度程度に曲げる。両手は耳の後ろ付近に当てるか胸の前でクロスさせ、頭部を浮かし、腹筋に力を入れる。
- ②みぞおちを中心に、頭部から背中を丸めながら起き上がる。背中を伸ばして起き上がると、腰を痛める場合があるので注意しましょう。

## おすすめアロマ情報



### 【ジュニパーベリー】

浄化作用で滞りを排除する香り

～気持ちが沈みがちなときや体が停滞して重い感じがするときに～

【効能】

- ①鎮静作用や脳の血流を促進する作用があり、気持ちが疲れているときや、何かに翻弄されているような不安感に包まれているときに役立ちます。
- ②排泄と発汗を促す作用があるため、体内を浄化したいときにすぐ役立ちます。
- ③収れんや抗菌作用があるため、ニキビや吹出物が気になる肌のケアに役立ちます。

## フィットネス検定

### ～知っておきたいフィットネスの基本～

湿気により、体調不良を引き起こす病名はどれか？  
(A)停滞水症 (B)湿気病 (C)湿邪

答えは  
右下



## 免疫力を高めるには

新型コロナウイルスの脅威にさらされている昨今ですが、感染症予防として、体の免疫機能を高めれば予防する効果が高い事が注目されています。では、どうすれば免疫機能を高くすることができるのでしょうか？

### その① 体温を上げる

免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃程度で、そこから体温が1℃下がると免疫力が30%ほど下がり、1℃上がると免疫力が最大5～6倍ほど上がるといわれています。まずは1日10分～30分程度の少し汗をかくぐらいの運動や、40度くらいのお風呂につかる等してみましょう。尚、トレーニングを非常に頑張ると運動後、一時的に免疫が下がるので栄養・休養をお忘れなく!!

### その② 質の良い睡眠

質の良い睡眠をとることで、睡眠中に副交感神経が優位になり、心身ともにリラックスし、免疫細胞が非常に活発になります。以下のような事柄を心がけてください。

- ①同じ時間に目覚め、同じ時間に寝る
- ②朝日を浴びる
- ③朝食をしっかり取る
- ④就寝2～3時間前に入浴を済ませる
- ⑤寝る直前に食べない
- ⑥就寝前にTVやスマートフォンを見ない
- ⑦温度湿度に注意



### その③ バランスのよい食事

腸内には体全体の約6～7割の免疫細胞が存在し、免疫細胞と腸内の善玉菌は協力して有害物質を体外に排出するサポートをしているため、善玉菌が多いと免疫力が上がります。善玉菌の数はストレス抗生物質の影響、加齢等に左右されますが、食生活も大きく影響します。そのため、腸内環境を整えて免疫力を上げるには、免疫細胞や善玉菌がよるこぶ栄養素を十分に摂取することが大切です。以下のような栄養素、食事が有効です。

- ① ビタミンB: 卵、納豆、乳製品、レバーなど
- ② ビタミンC: 柑橘類、野菜など
- ③ ビタミンA: 卵、チーズ、緑黄色野菜など
- ④ ビタミンE: ナッツ類、かぼちゃ、アボカドなど
- ⑤ ミネラル: すもめ、鰹節、牡蠣、ココアなど
- ⑥ タンパク質: 卵、乳製品、肉類、魚介類、大豆など