

ISC通信

2021 春号

2021/3発行 Vol.26

おかげさまで 開館13周年



ISCをご愛顧いただきありがとうございます

陽春の候、時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。平素は当館をご利用いただきありがとうございます。2008年に開館した当館は4月12日で13周年を迎えます。これからも県民の皆さまに愛される施設を目指していきます。これからも、どうぞよろしくお願い申し上げます。

TOPIC

良質な睡眠で感染症予防!! 免疫力アップの快眠テクニック!!

運動や食習慣と併せて、睡眠習慣も健康づくりのための大切な要因です。睡眠は心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠の量や質が十分に確保されないと、疲労回復や免疫力などに悪い影響を及ぼすことがあります。



**快眠で心も身体もスッキリ!
元気をチャージ!**



睡眠と免疫力の関係

風邪をひいたときに「寝たら治る」とはよく言ったもので、睡眠中にはさまざまな免疫物質が分泌されており、細菌やウイルスに対する抵抗力(免疫力)が維持・強化されています。

また、子どもの成長・発育発達に働く成長ホルモンは、思春期を過ぎると成長は緩やかになるものの、大人になってもそのホルモンは分泌されており、傷んだ細胞の修復や疲労回復に大切な役割を果たしています。成長ホルモンの分泌は睡眠のリズムと質に深い関係があります。睡眠の質が悪くなると、ホルモンの分泌量が少なくなり、日中に傷ついた細胞の修復に支障をきたし、ウイルスが身体に侵入しやすく、感染症にかかりやすくなったり、治りにくくなったりすると言われています。

睡眠時間の確保とともに、**睡眠の質やリズムを見つめなおし、自己免疫強化で健やかな身体**をつくりましょう。

運動(身体活動)と睡眠の関係

適度に身体を動かすことは、運動そのものが**免疫細胞を活性化**させるだけでなく、心地よい疲労感を与え、身体を温め眠気を誘う働きがあります。運動習慣と睡眠の関係を調べた研究では、運動習慣がある人はない人に比べて深睡眠が多い(グッスリ眠れる)ことがわかっています。

新型コロナウイルス感染拡大による外出自粛の影響で、身体活動の減少がみられます。自宅での軽い運動や家事への積極的な参加、人混みを避けた屋外での散歩などいつも以上に**積極的に活動量向上**を意識しましょう。



グッスリ眠るためのポイント

POINT 1
朝の光を浴びる



太陽の光は、1日の体内時計のスイッチを切り替え、身体をスッキリ目覚めさせます。

POINT 2
元気に身体を動かす



日中に身体を動かすことは、疲労物質や睡眠物質を貯め、夜の眠気を導きます。

POINT 3
夜は少し体温を上げる



就床2時間前は、ストレッチなどの軽運動や入浴で、体温を少しだけ上げると、体温が下がるときに眠気を感じることができます。

POINT 4
ゆったりした時間を過ごす



好きな音楽を聴く、読書、アロマ等、ゆったりとした趣味の時間を過ごすことで、副交感神経が優位になり、入眠がスムーズになります。



健康づくりのための睡眠指針12か条

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

(平成26年3月厚生労働省)



健康管理のために、食事や運動、感染対策などの徹底はするけれど、ついつい怠りがちな睡眠不足…。快眠で免疫力アップのためにも、いま一度、ご自身の睡眠を見直しましょう。

EVENT

ISC 13周年
開館記念イベント開催
4月5日(月)～18日(日)

メルマガ登録キャンペーン

いしかわ総合スポーツセンターのメルマガに登録をしよう!!メルマガに登録をすると、期間中にキーワードが書かれたメールが送られます。そのキーワードを、館内に設置された用紙に記入をして、ボックスにご応募ください。応募して下さった方の中から抽選でレッスン参加無料券(2枚組)を13名の方々にプレゼント!!



メルマガの登録は、こちらから☞



ISC特別クイズ

トレーニングルーム内に、栄養や運動に関する特別クイズを掲示します。栄養や運動に関する知識を、さらに深めましょう!!



ISC特別レッスン 4月10日(土) 11日(日)



気持ち良く汗を流し
楽しく身体を動かそう!!
詳細はレッスンカレンダーをご覧ください。

こっしーの GO!! GO!! 筋トレ

連載 コラム

こんにちは、運動指導員の越原です。今回から、筋トレコラムを掲載させていただくことになりました。皆さまに“良い情報”をお届けできるよう頑張ります!今回おすすめさせていただくのは、筋トレマシンナンバー⑦の『トソーローテーション』です。お腹周りを引き締めたい方にオススメです。正しい使い方をマスターし、効果的にウエストシェイプアップを目指しましょう。

ポイント①

椅子の高さは、パッドが肩の高さに合うよう設定しましょう。
→高さが身体に合っていないと、腹筋群のトレーニング効率が低下するだけでなく、腰痛などの原因に繋がります。



パッドの高さを合わせ、背筋を伸ばします

ポイント②

筋トレ中に、胸がパッドから離れないように気を付けましょう
→パッドを胸に付けたままトレーニングをすることで、お腹周りの筋肉をしっかりと動かすことができます。逆に離れてしまうとお腹周りの筋肉の動きが少なくなり、トレーニングの効果が低下する可能性があります。



胸が離れないように気を付けましょう

どんなトレーニングでも、疑問に思うことがありましたら気軽にスタッフまでお聞きください。優しく丁寧に答えたいです。



SCHOOL

ISC ジュニアスクール

随時 体験受付中!!

スポーツや運動をすることは、お子さまの元気なカラダを維持&向上させるためにとても大切です。また、スポーツや運動を楽しむお子さまは、**運動・勉強・遊び**に対する**達成意欲が高い**とのこと。新年度がスタートします。お子さまが、**運動勉強・遊び**に明るく意欲的に取り組めるよう、楽しくスポーツや運動を行えるISCジュニアスクールを、ぜひご活用ください。

体験料
1,360円

| スクール名 | 時間 | 対象 |
|----------|---------------|----------|
| テニス | 月 18:00~19:20 | 小学1~6年生 |
| | 火 18:00~19:20 | 小学1~6年生 |
| | 水 18:00~19:20 | 小学1~6年生 |
| バスケットボール | 水 17:15~18:30 | 小学1~6年生 |
| こども運動塾 | 火 18:00~19:00 | 年中~小学3年生 |

Information

新型コロナウイルス感染対策について

日頃より、感染症予防にご協力いただき、誠にありがとうございます。引き続き、ISCでは安心・安全にご利用いただけるよう努めてまいります。今後とも、みなさまが気持ちよくご利用いただけるよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。

