

* さかたい トレーニンググループ 通信 *

Vol.136

2022.9.13 発行

9月スタート！耐えきれない暑さもあっという間に終わり！すっかり涼しくなってきました(^_^♪
しかし！夏の疲れはそれぞれ多かれ少なかれ、溜まっています！無理せずにのんびり行きましょう！
9月3日はグッドスリープ・ぐっすりにかけて、8/27～9/10は秋の睡眠健康週間でした！
良い睡眠へつながる過ごし方のご紹介です♪



◎体内時計を活用！

起床後に太陽光が目から入ると、体内時計はリセット！そこから12～13時間活動するのに適した状態になります。
14～16時間後にはメラトニンの分泌が始まり、手足の抹消部からの放熱が盛んに！放熱により、身体の内部や脳の温度が低下して、1～2時間後に自然な眠気が出てきます！

★カーテンを10cmくらい開けて眠りましょう！
★寝る前のスマホ・パソコンには要注意！
(朝の光と勘違いして起床モードに・・・)

◎入浴により睡眠の質を高めよう！

- ・ぬるめのお湯にゆったり浸かりましょう。副交感神経が優位になり、カラダ・ココロがリラックスモードに！
- ・深部体温を下げることでスムーズな入眠に！
- ・十分な食事の消化時間が設けられる。



◎規則正しい食事、運動習慣！

昼はしっかり動き、夜ぐっすり！
食事は生体リズムの維持に重要。できるだけ決まった時間に3度食事を！
特に朝食！内臓にある体内時計を動かします。昼間の活動を支える栄養分を摂りましょう。



～～～ トレーニンググループからのお知らせ ～～～

★利用者講習会

9:00～21:00まで随時行っています。
お気軽にご参加ください。
講習会には10～15分程度のお時間がかかります。
講習後にトレーニンググループの利用を希望される方は、運動のできる服装でお越しください。
お問い合わせは栄体育館窓口までご連絡ください。
(☎0256-45-1150)



～～～ 9月の予定 ～～～

★ランニングコースが利用できない日(9月)

17日・19日・21日・24日

予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください！

最新情報は栄体育館ホームページに随時アップします。

ご確認ください！

新型コロナウイルス感染予防対策にご協力をいただきありがとうございます。

