

さかたいトレーニングルーム通信

Vol.139

2022.12.20 発行



あっという間に今年も終わりが近づいてきましたね！雪もどっさり降りました。
やり残しの無いように！忙しくも、充実した日々になりますように…(^_^)
すっかり寒くなりましたので、体調管理には一層ご注意ください！
今回のテーマは**体温アップしよう！**いつもの生活に一工夫！体温アップ！免疫力アップしましょう！

◎体温を上げると期待できる効果？！

体温を1度上げると免疫力が上がる！という話、耳にしたことがある方いるのではないのでしょうか？平熱36.6度～37.2度が日本人の平均です。36度以下の方は体温が少し低めで不調が出やすくなります。全身の血流が滞り、代謝が悪い状態をいい長く続いてしまうと、冷え性、むくみ、肌荒れ、肥満など様々な症状がでます。体温を上げて改善も期待できます！簡単に出来るものをご紹介します♪お試しください(^_^)

◎体温を上げる方法！

1. **食べ物**→大根やショウガなどの根菜、玄米、そば、発酵食品。
 2. **飲み物**→白湯、紅茶、ウーロン茶、ショウガ湯
 3. **足裏のツボ**→指の間の八風というツボをそれぞれ5秒押す。
 4. **運動**→筋力アップで基礎代謝アップ！
 5. **深呼吸**→朝起きて、と寝る前にゆっくり深呼吸を3回！
 6. **入浴**→湯船につかり、血行をアップ！
- その他にも様々な方法がありますので、自分に合うものをコツコツ続けていきましょう！

～～ トレーニングルームからのお知らせ ～～

★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ルーム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)



～～.～.～.～.～.～. 12月の予定 ～～.～.～.～.～.～

★ランニングコースが利用できない日(12月)

24日・25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。

12/29～1/3は全館休館です。ご注意ください。

