



ごあいさつ

## 新年のご挨拶



千葉県国際総合水泳場  
指定管理者/オーエンス・セントラル・千水連グループ  
場長 山川 敏

明けましておめでとうございます。

当水泳場の指定管理者制度による管理運営は、平成18年度から数えて本年3月をもって満12年を迎えます。

私どものグループは、セントラルスポーツ・オーエンスグループとして平成18年度から25年度まで8年間指定管理者として管理運営に取り組んでまいりましたが、さらに平成26年度からの更新にあたり(一社)千葉県水泳連盟の参画を得て、水泳を専門的に活動されている皆さんの経験と知識が反映出来る体制を構築し、「オーエンス・セントラル・千水連グループ」として、より一層のサービス向上と事業の充実を図る管理運営に取り組んでおります。

これまで約12年の管理運営期間に、水泳場開設以来20年を超えることから生じる経年劣化に対して備品の交換や修繕などの施設機能維持に必要な整備を行い、施設機能を最大限発揮することに努め、あわせて様々なサービスの向上と改善に取り組んでまいりました。

施設の機能を生かした全国規模の大会開催として「競泳の日本選手権大会」、千葉県において37年ぶりとなった「ゆめ半島千葉国体」、「全国障害者スポーツ大会」、「ジャパンマスターズ大会」や「ウーマンズ・スイムフェスティバル」等を開催。

国際大会は、北京オリンピック前年の「世界競泳2007」、アジアのジュニア育成に貢献した「アジアエイジ・シンクロナジティ競技会」、ロンドンオリンピックの予選会となった「水球アジア選手権大会」等を開催することが出来ました。

また、トレーニング室利用やサブプール利用を主とした個人利用(共同利用)の状況においても、我が国が高齢化社会へと進んできた背景と相まって、利用者の皆様のご理解をいただきながら運営を進めてまいりました結果、単年度利用の比較では、平成17年度末の利用者数に対して平成28年度末には10万人以上の利用者数の増加となっています。

さらに、水泳場自主事業も定期的に継続して活用いただけるようになり、お陰様をもちまして水泳教室の運営も安定して行われております。

当グループは、引き続き千葉県の競技スポーツのみならず幅広い生涯スポーツや健康・体力づくりの活動が、より多くのお客様一人ひとりに生かされ、成果となって反映されますよう、当水泳場が「水に親しむ公共の場」として、千葉県スポーツ振興のお手伝いができますよう管理運営に努めてまいります。

今後ともよろしくご利用下さいますようお願い申し上げます。

最後になりますが、平成30年の年頭にあたり皆様のご健康とご多幸を祈念してご挨拶とさせていただきます。

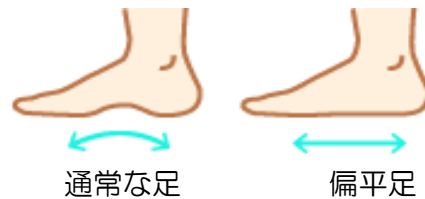
## 足裏のアーチを取り戻す運動

現代の生活では、長時間の立ち作業による過度な負担やスポーツなどによる使いすぎで、靭帯が伸びてアーチがなくなり偏平足になる方が増えているようです。

### 足裏のアーチチェック

下のチェック項目に当てはまる方は、足指ストレッチやタオルつかみを行ってみてください。

1. 足指で床をつかもうとしたとき、力がうまく入らない。
2. 足が疲れやすい、またはむくみやすい。
3. 足先が冷たく、乾燥している。



これを行うことでアーチを取り戻します。

下のストレッチや体操をやってみよう！

#### 1. 足指ストレッチ

- 足の指でグーを作ります。何かを握っているようなイメージでしっかり作ります。
- 続いて足の指を付け根からしっかり開くようにパーを作ります。一本一本引き離すように開く事を心がけましょう。
- 最後は足の指と手の指を交互に組みます。組んだら握り合って軽く力を入れます。

#### 2. タオルつかみ

- 足の指を使って、タオルを手繰り寄せます。

## 寒い季節を乗り切る冷え性対策！

寒い季節になると、手足や足先の冷えが気になりませんか。東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、まさか「冷えは万病の元」と言います。冷え性対策をしっかり行って、冬を元気に乗り切りましょう。

### <冷え性の原因>

最近では特にストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや、熱を作る筋肉量が少ないことのほか、きつい下着や靴による血行不良が挙げられます。また、まれに貧血や低血圧など血管系の疾患などの病気が隠れていることもありますので、症状が重い場合は一度検査を受けることをおすすめします。

### <冷え性はなぜ女性に多い？>

女性は男性に比べ熱を生産する筋肉質が少なく、月経で貧血になりやすいほか、特に更年期はホルモンバランスが変化しやすく、自律神経に影響を及ぼします。また、一般に女性は皮下脂肪が多く、寒さに強いと言われますが、脂肪は一度冷えると温まりにくい性質があります。

### <冷え性を改善する生活習慣>

#### ① 身体をあたためる食事の工夫

• 栄養バランスのとれた食事を基本に、冷え性が気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。反対に、身体がほてっているときは身体を冷やす食材をとります。身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので上手にとりいれましょう。また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シシャモやタラコ、アボガドやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。

#### ② 身体の隅まで血液を届ける生活習慣

• 身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。

• 38～40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。熱い湯は体の表面だけ温まり、内部が十分に温まっていないことが多く、また急激に血圧を上昇させるので、避けましょう。

#### ③ 自律神経を整える生活習慣

- 十分に睡眠をとって心身を休ませましょう。
- 歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動をとりいれましょう。筋肉量のアップにもつながります。
- 腹巻（お腹を温めることは臓器を温めることであり、胃腸が温まって便秘の解消にもつながります）
- 肌着（肌にフィットするものを、1枚着るだけで体感温度が約1℃アップします）
- スパッツ（冷えやすい下半身を温めます）