



# 2018年3月号 チャレンジ



お知らせ



## 12周年謝恩キャンペーン



### 第1弾は福引きチャンス!!

- ☆ 特別回数券 ☆ 回数券を購入毎に入場券を1枚プレゼント♪  
さらに、くじを引いて当たりが出たら入場券1枚をプレゼント♪
- ☆ 特別入場券 ☆ 入場券ご購入のお客様も、くじを引いて当たりが出たら  
入場券1枚をプレゼント♪

- ※注 ① 当選した場合、購入された入場券と同じものをプレゼントいたします。  
特例として、『一般用』は『中学生以下』への変更が可能ですが、  
その逆は不可とさせていただきます。
- ② 購入・プレゼントされた入場券を現金に変換することはできません。
- ③ 当選した入場券は平成30年9月末日迄にご利用下さい。

期間：平成30年3月1日(木)～3月31日(土)

※ 3/19(月)の休場日を除く

会場：総合受付にて抽選会を行います

対象：回数券・入場券を購入された方



### 第2弾はショップ謝恩セール!!

- ☆ ショップ ☆ 1000点ほどのスイム用品を  
セール 通常の30～50%の価格で販売!!
- ☆ 特典 ☆ 期間中、商品を1,000円以上、ご購入の方に福引チャンス♪  
当たりが出たら、入場券1枚をプレゼント!!

期間：平成30年3月17日(土)～3月30日(金)

会場：売店レジにて抽選会を行います

## 30～50%OFF!!



## 自宅でできる猫背改善トレーニング

デスクワークの仕事が増え、日本人の「猫背化」が進んでいると言われています。そこで今回は自宅でできる猫背改善トレーニングをご紹介します。

### そもそも猫背姿勢とはどういうものなのか？

良い姿勢とは、まっすぐ立った際、耳と肩、骨盤や足の位置が一直線になっている状態をいいます。一方、猫背とはまっすぐ立ったときに背中が丸まり、頭と肩が前に出ている状態のことです。

### 猫背によるデメリット

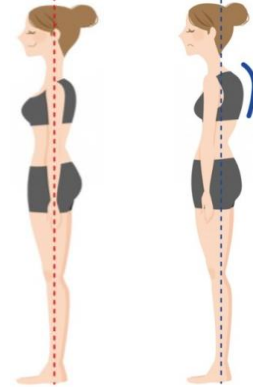
- ・腰痛や肩こりになりやすい
- ・呼吸が浅くなり、疲れがとれにくくなる
- ・スタイルが崩れる(二の腕がたるむ、バストが下がるなど)

### ～猫背改善トレーニング～

1. 肩甲骨を寄せる
2. 肩甲骨を開く(胸の前で両肘をつける)
3. 10回程度繰り返し行いましょう

このトレーニングを行うことによって猫背が改善するかもしれません。もし良ければやってみましょう。

綺麗な姿勢 猫背



肩甲骨を寄せる

肩甲骨を開く

## 朝日を浴びて体内時計をリセット

「日の出前に出社し、日中はオフィスにこもって出歩かない」「休日でも明るいところは外出することがない」といった一日中ほとんど日光にあたらぬ生活や、「夜遅くまで、明るい照明の下で仕事をしたり、パソコンのディスプレイやテレビ画面などを観る」といった夜の時間帯に強い光を浴びるような生活を続けると、「体内時計」が乱れやすくなります。体内時計の乱れは、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす危険が高まり、体にさまざまな悪影響を及ぼすことがわかっています。体内時計の重要性を知り、上手にコントロールして、健康ではつらつとした毎を送りましょう。ヒトの体には、普段時間などを意識しなくても、朝に目覚め、日中は脳も体も活発に活動し、夜になると体が休憩を求め眠りにつくというような、自然に備わっているリズムがあります。このようなおおよそ24時間で繰り返されるリズムを「概日リズム(日周リズムあるいはサーカディアンリズムともいう)」といいます。

ヒトの体には概日リズム(睡眠と覚醒、体温や血圧・脈拍の日内変動、ホルモンの分泌など)のほかに、90分周期のリズム(レム睡眠とノンレム睡眠など)、30日周期のリズム(月経、皮膚の新陳代謝など)、1年周期のリズムなど、一定の周期を刻むさまざまなリズム(生体リズム)があります。体内で日々繰り返し行われるさまざまな生体リズムの活動は、生命を維持していくための大変重要なシステムといえます。これらの生体リズムを調整する役割を担っているのが「体内時計」です。近年、体内時計は皮膚、肝臓、心臓、血管などあらゆる部位にそれぞれ備わっており、その体中に備わっている体内時計に指令を出しているメインの体内時計が、視床下部の視交叉上核(しこうさじょうかく)という部分にあることがわかってきました。視交叉上核にある体内時計は他の体内時計をコントロールする働きを持っていることからマスタークロック(主時計)と呼ばれています。実は、生体リズムのそれぞれの周期は機械の時計のように正確ではありません。例えば、概日リズムの周期はちょうど24時間ではなく24時間数分～数十分であり、個人差があります。これが、概日リズム(おおよそ1日のリズム)と名づけられている理由なのですが、この数分～数十分の周期のずれを修正しないままですと、24時間かけて自転する地球の周期(生活サイクル)とどんどんずれていく事になります。このずれを生活サイクルの周期と合わせるように修正する鍵になるのが朝の太陽に光りです。朝日を浴びることで眼から入った太陽に情報を、網膜を通し視交叉上核が受け取ると、視交叉上核にある体内時計がリセットされ、24時間という一定のリズムに調整されるのです。リセットされた情報は、すぐさま全身の体内時計に伝達されます。不規則な生活を送ることで体内時計は簡単に乱れてしまいます。体内時計の乱れに最も影響を受けやすいのが睡眠です。朝の強い光の情報によって体内時計がリセットされると、その信号により眠りを促す睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌が抑制されます。メラトニンは抑制されてから14～16時間後に再び分泌され始め、メラトニンの分泌量が増えるとその作用で深部体温が低下し眠くなります。これが「朝の強い光」と「体内時計」と「睡眠」の正しい関係です。ところが、夜中に照明やパソコン・テレビの画面などの強い光を浴びてしまうと、夜にメラトニンの分泌量が減少することになり、睡眠覚醒リズムが乱れ、不眠などの睡眠障害の原因となります。不眠は、肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣などに悪影響を及ぼし、また、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気を引き起こす危険性も高まります。体内時計の乱れは、睡眠だけではなくホルモンバランスや自律神経の働きのリズムにも影響を及ぼし、食欲や意欲の減退などの体調不良を引き起こしたり、骨粗しょう症、がん、抑うつなどの原因になったりすることがわかっています。