



# 2022年5月号 チャレンジ



キッズスクール  
体験レッスン

実施中

セントラルスポーツで  
はじめてみよう!

「やってみたい」が  
「できた」に変わる。

## チャレンジキッズ

「応援キャンペーン」

カード  
発行手数料

0円

6/30  
まで

スイミング

体育



指定  
水着プレゼント!

or



指定  
体操着プレゼント!

詳細は  
こちら♪



水泳場 セントラル

検索

## 個人塾

水泳・体育の  
個人指導です  
♪



☆ 料金 30分/¥3,300 (税込)

☆ 担当コーチ 佐々木・宮沢・五島・小山・谷内

☆ 日時 水泳 5/17 (火) 15:15~15:45  
(五島・小山・谷内)

5/19 (木) 15:15~15:45  
(佐々木・五島・小山・谷内)

体育 5/17(火)・5/19(木) 15:15~15:45  
(宮沢)

コーチと  
1対1で練習  
します♪



☆ 対象 3歳~大人

☆ 申込開始日 4月25日 10:00から (電話予約は11:00から)

☆ 申込締切日 開催日前日18:00まで

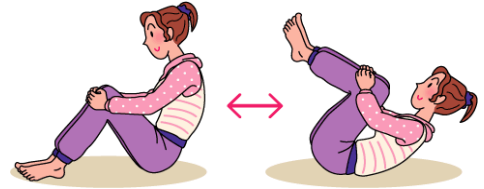
☆ 申込みは先着順となります。

## 「エクササイズで柔軟性をキープ」その② それぞれのタイプのエクササイズ

### ●タイプ1 におすすめ

#### ～ゴロゴロエクササイズ～

- (1) 体育座りの姿勢から、背中を丸めてゆっくりと後ろに転がる。
- (2) 床に転がったら、前方にゆっくりと転がって元の姿勢に戻る。  
勢いに任せずに、ゆっくり10往復。  
\*腹筋を縮め腰をしっかり丸めることを意識して行うと、腹筋強化と腰のストレッチになる。



### ●タイプ2 におすすめ

#### ～キャットエクササイズ～

- (1) 両手・両ひざを床につけた姿勢から、肩甲骨や背中の上部を天井に向けて持ち上げる。  
\*肩甲骨を背骨から離すようなイメージで行う。



### ●タイプ3 におすすめ

#### ～ストレートレッグレイズ～

- (1) あお向けに寝て背骨を床につけるようにする。
- (2) なるべくひざをまっすぐ伸ばしたまま、両手で片方の脚を持ち上げ15秒間キープ。左右の足とも3回ずつ行う。  
\*ももの裏側を伸ばすように意識して行う。



## 睡眠について

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は生活習慣病を引き起こすリスクにつながります。世代別、より良い睡眠のための対策は以下の通りです。

#### 【若年世代】

夜更かしを避けて体内時計のリズムを保ちましょう。思春期から青年期にかけては、夜更かしをするようになり睡眠の時間帯が遅れやすい時期です。就床後にスマートフォンの画面でメールやゲームに熱中するなど、長時間にわたり光の刺激を受けることで目が覚めてしまい、眠れなくなることもあります。



#### 【勤労世代】

疲労回復・筋力アップに毎日十分な睡眠を確保しましょう。日中の眠気は睡眠不足のサイン。睡眠不足は、作業効率の低下・注意力の低下を招きます。睡眠時間の確保は、健康のため、安全のために大切です。



#### 【熟年世代】

朝晩メリハリをつけ日中の適度な運動で良い睡眠を。高齢になると若い頃より必要な睡眠時間が短くなります。必要以上に長く寝床で過ごしていると、徐々に睡眠が浅くなるので注意が必要です。脳が必要とする睡眠時間は25歳の平均は約7時間。65歳の平均は約6時間。



#### <快眠につながる生活習慣>

高齢になると睡眠が変化します。早寝早起きになり、朝型化する傾向にあります。また、脳が必要とする睡眠の量は、高齢になるほど減少する傾向にあります。「眠れない」「眠りが浅い」と感じるときは、長く眠ることにこだわらず、睡眠時間・就寝時間・起床時間などは人それぞれ、状況次第と柔軟に考えて、あまり神経質にならないようにしましょう。

◆寝床には眠るときにだけはいりましょう。寝つきが悪い時には寝床から出て、読書をするなどして眠けがなくなったから寝床に入る「遅寝早起き」を試してみましょう。

◆朝起きたら、日光を浴びて体内時計をリセットしましょう。朝昼夕の1日3食をしっかりと食べることも、体内時計のリズムを維持するのに役立ちます。

◆寝る前の過ごし方としてはカフェインの多い飲み物は控え、ホットミルクやハーブティーがお勧めです。激しい運動はやめましょう。簡単なストレッチがおすすめです。熱いお風呂は、控えましょう。

◆寝室の温度・湿度を快適に調整しましょう。室温は、冬は15℃・夏は25～28℃、湿度は冬・夏ともに50%前後が理想です。夏場はエアコンを上手に利用して、タイマーを活用するなど体に負担をかけないようにしましょう。