



2023年3月号

# チャレンジ



## 春の短期教室参加者募集中!

### インターネット予約24時間受付中!

#### 水泳

参加費

[2日間]一般・会員

4,400(税込)円

[3日間]一般

6,600(税込)円

[3日間]会員

6,100(税込)円

定員

各クラス 10名

#### 体育

参加費

[2日間]一般・会員

4,400(税込)円

[3日間]一般

6,600(税込)円

[3日間]会員

6,100(税込)円

定員

各クラス 10名

#### 高飛び 込み

参加費

[2日間]一般・会員

4,400(税込)円

定員

各クラス 20名

詳しくはこちら♪



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)

☆ 日時

水泳 3/21 (火) 15:15~15:45

(五島・谷内)

3/23 (木) 15:15~15:45

(五島)

体育 3/21 (火)・3/23 (木)

15:15~15:45

(宮沢)

予約  
受付中!

☆ 対象

3歳~大人

☆ 申込開始日

2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。



## 有酸素運動を始めたい方、トレッドミル(ランニングマシン)を使ってみませんか？

有酸素運動を始めたいけど、外は寒いし続ける自信がない。。。。。

そんな方はトレッドミル(ランニングマシン)を利用して手軽にウォーキングやランニングを初めてみませんか？  
今回はトレッドミルについてご紹介致します！！

### ■トレッドミルの長所

- ・天候に左右されず、冷暖房完備の良好な環境でトレーニングできる。
- ・速度を一定に保ってトレーニングできる。
- ・タオル、ドリンク等を手元に置いておける。
- ・スタッフの指導が受けられる。

### ■トレッドミルの短所

- ・上り坂、下り坂等の実践的な対応能力が身につかない。
- ・ベルトが動く構造により、蹴り出さなくても走れてしまう。→傾斜率を2%つけて使用すれば通常の歩行動作に近くなります。ウォーキング、ランニングに必要な筋肉をしっかりとつかえるようになります。

### ■フォームに関して

基本的には外を歩く、走る動作と同じになります。動くベルトの感覚に慣れてきたらご自身のペースで運動していきましょう。

### ★ワンポイントアドバイス★

- ・着地はかかとから自然に！脚を蹴り出して前に動かすことを意識しましょう！
  - ・腕は前よりも後ろへ！肘を後ろへまっすぐ引くことを意識しましょう。
  - ・姿勢は起こし、視線は前へ！できるだけ同じフォームを維持して運動しましょう！
- ご不明な点がありましたら、ジムエリアスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。

## 頭痛について

3月になりました。これから徐々に陽射しも暖くなり、春に近づいていきます。冬から春へ、そんな季節の変わり目であるこの季節は、急激な気温や気圧の変化、そして生活環境の変化も加わり、頭痛に悩まされる方も多いのではないのでしょうか。

### ●どんな頭痛があるの？

日本頭痛学会によると、国民の約4人に1人が慢性的な頭痛に悩んでいるといわれています。

この「慢性頭痛」は定期的に同じような程度の痛みが何度も繰り返し起こる頭痛ですが、代表的なものが、「片頭痛」(へんすつう)、「緊張型頭痛」(きんちょうがたずつう)、「群発頭痛」(ぐんぱつすつう)です。このうち最も多いのが「緊張型頭痛」で日本の人口の約20%、次いで「片頭痛」が5~10%、そして「群発頭痛」が1%以内といわれています(詳しくは下記の表をご覧ください)。

### ●予防法は？

慢性頭痛は、生活習慣病やストレスによって起こるケースが多いので、規則正しい生活を送ることである程度予防することができます。疲れを残さないよう適度な睡眠と十分な休息をとり、普段からストレスをたまないようにすることが大切です。

### ●こんなときは受診を！

頭痛は痛みや頻度などタイプもいろいろで、それぞれ起こる原因も違います。つらい頭痛が繰り返し起こったり、今までに経験したことがないような頭痛が起こった場合には、脳卒中などの深刻な病気がひそんでいる可能性もあります。

代表的な頭痛である「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」について、受診が必要な状態を下表にまとめましたので、思い当たる症状があるときには無理に我慢をせず、神経内科や脳外科を受診するようにしましょう。

	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
痛み	・頭の片側(ときに両側)がズキンズキンと脈打つように痛む	・頭全体が、はちまきで締めつけられたように痛む	・片側の目の奥を、えぐられるように激しく痛む
頻度	・月に1~2回 ・多いときは週に2~3回	・ほとんど毎日	・年に1~2度 ・1度起こると数週間は毎日
持続時間	・4~72時間	・数時間~1日中	・1~2時間
主な原因	・脳の血管が拡張したために起こる	・身体的、精神的ストレスによることが多い	・脳の血管周囲の炎症
主な特徴	・吐き気がする ・前ぶれとして目の前がチカチカしたり、ギザギザ模様が見えて物が見えにくくなる	・肩や首がこる ・体がフワフワするようなめまいや、倦怠感を覚えることもある	・睡眠中の明け方、決まった時間に起こる ・目が充血したり涙が出る ・飲酒によって誘発されることが多い