



# 2024年2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!

※ご予約後はお早めにご来場いただき、ご入金と所定用紙へご記入お願い致します。  
なお、2/13(火)~2/22(木)は休場日の為、ご入金手続き及び電話でのお問い合わせは  
対応できかねますので、予めご了承ください。  
※ご入金はお家族の方のみとさせていただきます。(代理の方の申込み不可)  
※キャンセルする場合は、ご連絡をお願いします。  
※お休みした場合は通常スクールへの振替として承ります。  
※クレジットカードのお取り扱いはございません。現金のみの対応となります。

## 水泳



参加費 [1日]一般 2,200円(税込) [2日間]一般・会員 4,400円(税込) [3日間]一般 6,600円(税込) [3日間]会員 6,100円(税込)

## 体育



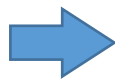
参加費 [2日間]一般・会員 4,400円(税込) [3日間]一般 6,600円(税込) [3日間]会員 6,100円(税込)

## 高飛び込み



参加費 [2日間]一般・会員 4,400円(税込)

詳しくは  
こちらから



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 2/1 (木) 15:15~15:45

(五島)

2/6 (火) 15:15~15:45

(五島)

体育 2/1 (木)・2/6 (火) 15:15~15:45

(宮沢)

☆ 対象 3歳~大人

☆ 申込開始日 1月18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。

予約  
受付中!



## 《プロテイン》を摂りましょう！！

体タンパク質という言葉は聞いたことがあると思いますが、人間のカラダの各部位を構成するのはタンパク質です。体タンパク質は、最小分解物であるアミノ酸のうち20種が100～何十万も繋がって各部位のためのタンパク質として合成されます。（自然界には約500種のアミノ酸が発見されています）20種のうち11種のアミノ酸は体内で合成できるアミノ酸で、残りの9種は食べ物から摂取しなければなりません。しかし、毎食時において理想の数値で9種のアミノ酸が含まれる食事を摂ることは、なかなかどうして簡単なことではありません。アミノ酸スコアという言葉を知っていますか？そのアミノ酸スコア100の食材を常に適量食べることを意識できれば、補助食品としてプロテインを摂取する必要は無くなると考えますが、日本人の食生活の現状は、タンパク質が少なく主食であるご飯に偏っています。特にシニア層は主食中心の食生活になっているようです。実は、シニアの方ほどプロテインをお勧めします。筋肉量と寿命には関連があると言われていています。確かに肉をしっかり食べているシニアの方はお元気な方が多く高齢の方でも若く見られる傾向にあります。タンパク質をしっかり摂ることで、若く見えるための肌や髪の新陳代謝が成されているからだと思います。トレーニング効果もタンパク質を適時適量摂ることで確実に向上するでしょう。現在は、筋肉量は高齢の方でも、トレーニングによって増えるというデータがあります。

## しっかり予防！冬季のヒートショック

### ■冬季に多発する温度差で起こるヒートショック

暦の上では立春を迎える2月。とはいえまだまだ真冬日を記録することもある寒さ厳しい季節です。気をつけたいのが「ヒートショック」。ヒートショックとは気温の低い屋外から暖かい屋内への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとした健康被害の総称です。

### ■ヒートショックが起こりやすいのは入浴時

ヒートショックは特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ命を落としてしまうこともあるのです。

### ■こんな人は特にご注意ください！

厚生労働省によると家庭の浴槽で溺れて亡くなる人の数は、2004年には2,870人であったのに対し、2015年には4,804人となり、およそ10年で約1.7倍に増加しています。そして、このうちの約9割を65歳以上の高齢者が占めています。高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、65歳以上の人は特に注意が必要です。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、候群、肥満や睡眠時無呼吸症不整脈がある人も、ヒートショックの影響を受けやすいため、ぜひ意識して対策を心がけましょう。

### ■入浴中のヒートショックを防ぐために

ヒートショックを防ぐためにできる工夫を表1にまとめました。できることから取り入れて、ヒートショック対策を行っていきましょう。

### ＜入浴に伴うヒートショックの予防策＞

- (1) 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- (2) 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- (3) 湯船の温度はぬるめ（41℃以下）とし、長湯を避ける
- (4) 入浴前後には、コップ一杯の水分補給を
- (5) 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- (6) 血圧が高いときには、入浴を控える

