



ももち体育館 施設だより



短期スポーツ教室(ショート)の参加者募集の案内

【募集期間(お申込期間)11/15~11/30】

・リフレッシュヨガ4期

対象:18歳以上 定員:30名 参加料:7,000円 開催期間:1/7~3/17 ※2/11除く
回数:10回 曜日:日曜日 時間:10:00~11:30 会場:剣道場
【内容】初心者向けの教室です。日曜日の午前中♪1週間の疲れを癒す時間を作りませんか?
呼吸を整え、様々なポーズをとり、心も体もリフレッシュしましょう!

・体カアップ!・リズム運動&ヨガ2期

対象:18歳以上 定員:30名 参加料:7,000円 開催期間:1/11~3/14
回数:10回 曜日:木曜日 時間:10:00~11:30 会場:柔道場
【内容】運動が苦手な方でも大丈夫!リズム♪に合わせて簡単な有酸素運動をした後、
ヨガでゆっくりとストレッチをします。運動習慣をつけていきましょう!

・ナイトピラティス4期

対象:18歳以上 定員:30名 参加料:7,000円 開催期間:1/11~3/14
回数:10回 曜日:木曜日 時間:19:30~21:00 会場:柔道場
【内容】体の内側からリセット!筋肉の緊張やバランスを調整し、姿勢を正して素敵な体を手に入れましょう。
柔軟性のアップ、腰痛改善にも効果があります。

【申込み方法】

- ①【公式】ももち体育館ホームページから ②往復はがき(必着) ③来館(館内設置の申込用紙)

11月20日(月)は定期休館日です。

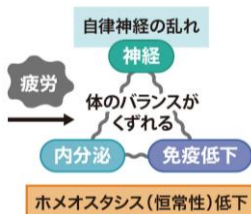
<トレーニング・健康豆知識講座>

【10月に取り上げたストレスが身体に与える影響について掘り下げていきます】

ホメオスタシスとは...生物の体内環境(内部環境)を一定に保とうとする性質です。

【例えば】

- ・気温が高くなる⇒汗が出る⇒体温を下げようとする
- ・食事をとる⇒血糖値が上がる⇒体温を下げようとする
- ・病原菌が体内に侵入⇒病原菌を倒す白血球が集合⇒病原菌撃退



ホメオスタシスを維持する為の3つのシステム

- ①自律神経系 ②内分泌系 ③免疫系

①交感神経と副交感神経によってなる自律神経系は、運動神経系とは違い、不随意(自立的)に働いている。これらの自律神経が体内環境の変化によって刺激され、それぞれの臓器や細胞に働きかけることで体内環境を調整される。

②内分泌系は、ホルモンによる体内環境の調節システムです。内分泌腺から分泌される物質であるホルモンが血液などの体液にのって身体をめぐる、それぞれの臓器の働きを調節しています。血糖値の調節では、血糖値を上げようとする時は、交感神経の刺激によって**アドレナリン**や**グルカゴン**などの血糖値を上昇させるホルモンが分泌されます。逆に血糖値を下げようとする時は、副交感神経からの刺激によって、血糖値を下げる作用のあるホルモン、**インスリン**の分泌が促進される。どちらか一方が働くのではなく、両者が強調あって働きます。

③免疫系で代表的なのが、病原菌の排除です。病原菌を直接攻撃する好中球やマクロファージ、抗体を作るβ細胞、ウイルスなどに感染してしまった細胞を攻撃する細胞など、数多くの免疫細胞が働きます。咳やくしゃみによって体外からの異物を体に入れないことも免疫系の仕組みです。

人は、どのような環境下でも、生体内はホメオスタシスによって一定を保たれていますが、一つが欠けてしまうと生体内のバランスが崩れた状態で、この状態のことを「ストレス状態」と考えられます。