



短期スポーツ教室 参加者募集

体力アップ! リズム運動&ヨガ 2期

期 間：R7.1/9～3/13(木)
時 間：10:00～11:30
場 所：柔道場
対 象：18歳以上
参加料：7,000円
定 員：35名



ナイトピラティス 4期

期 間：R7.1/9～3/13(木)
時 間：19:30～21:00
場 所：柔道場
対 象：18歳以上
参加料：7,000円
定 員：35名



リフレッシュヨガ 3期

期 間：R7.1/12～3/16(日)
時 間：10:00～11:30
場 所：剣道場
対 象：18歳以上
参加料：7,000円
定 員：35名



募集期間：11月15日(金)～11月30日(土)

11月18日(月) は定期休館日です



<トレーニング・健康豆知識講座>



朝晩と日中の温度差が大きくなる季節の変わり目。この時期になるとなんだか鼻がムズムズしたり、くしゃみを連発したり——。そんな症状に心当たりはありませんか？

太陽が出ている昼間はポカポカ暖かいけれど、日が落ちた夕方以降は急激に冷え込む——。

秋から冬にかけての時期や春先などの季節の変わり目は、このように1日の寒暖差が大きくなるもの。

こうした寒暖差によって起きるくしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状を「寒暖差アレルギー」といいます。医学的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれ、温度差が刺激となって鼻の粘膜の血管が広がり、粘膜が腫れることで引き起こされる症状と考えられています。

寒暖差アレルギーの症状は、温度差が7度以上になると出やすいといわれています。

寒暖差アレルギーを防ぐためには、体を感じる温度差をできるだけ小さくすることが大切です。外出時などはさっと羽織れる衣類やマスクを持ち歩くなど、身につけるものを工夫しましょう。

寒い屋外を出歩く時は、首元をスカーフやマフラーなどで温め、さらにマスクを着用するのがお勧めです。首の皮膚表面近くには太い血管が通っているため、温めることで顔まわりの血流が促進されます。

また、マスクをつけることで鼻の粘膜に触れる冷気を遮断する効果が期待できます。

なお、温度差だけでなく、タバコの煙や排気ガス、香料などの化学物質、精神的なストレスなども自律神経のバランスを乱す要因となり、寒暖差アレルギーに影響するといわれています。こうした刺激となる物質をできるだけ避ける、こまめなストレス解消を心がけるといったことも、寒暖差アレルギー対策につながります。

さらに、筋肉量が少ないと体内で産生される熱量が少なく、体温調整がしづらいため寒暖差に弱くなりやすいということも考えられます。そこでぜひ行いたいのが運動です。適度な有酸素運動や筋トレは、筋肉を強化し、血流を促進するうえでとても有効です。結果的に寒暖差アレルギーを予防する効果も期待できます。