



ももち体育館 施設だより



謹んで新年のお慶びを申し上げます
皆様ご壮健で穏やかな新年をお迎えのことと存じます
本年もよろしくお願い申し上げます



皆様、年末年始はどのようにお過ごしになりましたか？
心身ともにリフレッシュできたでしょうか。昨年より自粛生活が緩和され、
ご家族やご友人など久々にお会いできた方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

冬季は空気中の湿度が低く乾燥しやすくなりますので、
「インフルエンザ、コロナウイルス」にご注意ください！
空気が乾燥すると、口や鼻の呼吸器系の粘膜が乾燥し、風邪などの感染に対する防御機能が低下してしまうため、風邪やウィルスが体内に入りやすくなります。

<予防策>

- 1, こまめな水分補給
 - 2, バランスのとれた食事
 - 3, 手洗いうがい
 - 4, 睡眠時間の確保
 - 5, 室内の湿度を40～60%に保つ
 - 6, 適度な運動
- 感染予防対策はしっかり行いながら、風邪等ひかないよう体調管理に気を付けましょう。

1月19日（月）は定期休館日です



<トレーニング・健康豆知識講座>



筋肉はトレーニング中ではなく、休んでいる時に強くなる。

睡眠と食事トレーニングの一部



筋肉は、トレーニング中に強くなるわけではありません。

トレーニングで筋肉は一度壊され、その後、休んでいる時間に修復されることで、前より強くなります。

この回復の材料になるのが、十分な睡眠と食事です。

睡眠が足りなければ修復は進まず、栄養が足りなければ材料不足になります。
どれだけ良いトレーニングをしても、休息と食事が不十分だと効果は頭打ちになります。ですので、睡眠と食事トレーニングの一部です。



ももち体育館では、X (旧Twitter)を開設しております。

ももち体育館の情報を更新していきますので、チェックいただきフォローよろしくお願いいたします。



ももち体育館 X リンクはコチラ↓↓

