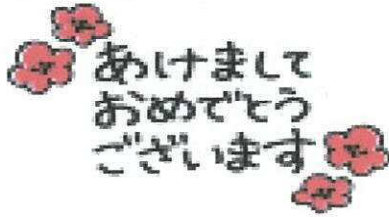


豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

2月



2014年が幕を開けました！初詣には行かれましたか？どんなお願いをされましたか？今年も昨年同様皆様の元気にプールで歩かれる姿が見られればいいなあと、少しでも手助けが出来るよう、快適に過ごせる温浴施設じゅわじゅわを作れるよう頑張っていきたいと思えます。今年もどうぞ宜しくお願いします！

水着バーゲン開催中

お待たせ致しました！！

水着のバーゲンを下記の日程で開催中です。

サイズ・品数にも限りがございますので、お早めにお求めになるのを
お薦め致します。また、返品・取り置きは出来ませんので、試着を
してからのご購入をお願い致します

日 時	1月7日(火曜日)	10:00～
場 所	温浴施設じゅわじゅわフロント前	



★水着の選び方

■サイズ

水着のサイズは、1サイズ小さいくらいでちょうど良いです。

『MとLどっちかな？』と迷った時には、Mを選んでみて下さい。

水着は、洋服と違いダボダボしていると生地が水を含んで、余った生地の部分がダラーンとしてしまいます。

また、水着は良く伸びるので、多少きつくても着れる上に、水に濡れると素材が膨張し、サイズがぴったりするので、その時にちょうど良くなるサイズを選ぶのが良いです。

おしらせ

フリーマーケット開催日 2/

冬の運動の注意点 寒さ対策とウォーミングアップ

《寒い冬の運動はウォーミングアップが重要。体を急に冷やさないようにする》

- 時間の余裕をもって、ウォーミングアップを十分に行います。
- 帽子、手袋、靴下などで体を温かくします。
- 寒さが厳しいときは、鼻や口をスカーフやマスクで覆います。

冬に発症しやすい病気のうち、もっとも重大なものとして血管障害(心筋梗塞・脳卒中)が挙げられます。これらの原因のひとつは、低温環境そのもの、あるいは室内外の気温差が刺激になって脳や心臓へ負担がかかることです。

血圧は季節によって変動しますが、特に冬場は血圧が上昇しやすいことが知られています。その理由は次のようなことです。

- ・寒さを感じると、体温の発散を防ごうとして血管は収縮し、血圧が上昇する。
- ・冬は運動不足になりがちで、肥満になりやすい。肥満は高血圧に影響する。
- ・冬場はクリスマスや忘年会など、食べすぎや飲酒の機会も増えることも、血圧を上げる要因となる。

寒さで交感神経は緊張し、全身と心臓の血管が収縮し、血圧が高くなりやすくなります。さらに、血圧が高くなれば心臓に負荷がかかり、狭心症や心筋梗塞が誘発される危険性が高くなります。

寒い冬の運動は、時間の余裕をもって、ウォーミングアップをし、楽しみながらやるのが大切。歯を食いしばって頑張る、というのはなるべく避けましょう。特に雪かきのような激しく力む運動をするときは、血圧や心拍数が上昇しやすいです。ウォーミングアップを十分に行い、いきなり寒い屋外に出ないようにすることが重要となります。

首、手首、足首が外気にふれると、肌から熱が逃げて体温が下がります。風の侵入を許さないよう手袋やマフラー、レッグウォーマーなども活用しましょう。また、冷たい空気をいきなり肺に吸い込むと気管支が収縮します。マスクをして外に出るようにして、いきなり冷たい空気を吸わない工夫も必要となります。

《厚着を繰り返さないで、吸湿・速乾性の素材を上手に使う》

- 体が温まるにごとに1枚ずつ脱げるように、重ね着をします。
- 衣類内に湿気がこもるのを避けます。

服装の寒さ対策の基本は、レイヤリング(重ね着)を上手に行うことです。厚い服を1枚着るよりも、薄めの服を重ね着する方が、衣類と衣類の間の空気が断熱材の役目を果たして熱を蓄えてくれます。最近のアウトドアウェアなどには機能的な素材を使ったものも多いので、上手に取り入れてみてもよいでしょう。