

〒955-0852 三条市南四日町3丁目5番18号

☎0256-33-8492

営業時間 火～土曜日/10:00～21:00
日曜日/10:00～18:00

申込手続 火～金曜日/10:00～19:00
土・日曜日/10:00～18:00

ダッシュスイミング 検索

デー・ニュース news

春満喫号

【春バテ】ご存知ですか？

春は環境が変化し新生活が始まりワクワクする季節ですが、なんと約90%の女性がカラダとココロに様々な不調を感じる季節でもあるそうです。

近年、この不調の事を【春バテ】と呼んでいるそうで、下記のテストで6つ以上あてはまる方は注意が必要です。



【春バテ】チェックリスト

- カラダがだるい
- イライラする
- やる気が出ない
- 昼間眠くなる
- 目覚めが悪い
- 夜眠れない
- 肩こりがある
- 最近、体を動かす機会が減っている

春バテ不調解消のポイント

この季節の多くの不調は【自律神経】が乱れることでカラダに表れることが多いそうです。自律神経を安定させることで多くの不調を和らげ、この季節を気持ちよく乗り越えるポイントをご紹介します!!

朝食を必ず食べる。

朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かさないようにしましょう。

また、気象病対策には**ビタミンB1**が有効です。痛みや自律神経のメカニズムとも深く関係している、**脳の栄養素・糖質を体内でエネルギーに換えてくれる**際に不可欠です。



豚肉、うなぎ、玄米などビタミンB1が多く含まれています。

ゆっくり長くできる運動をする。

自律神経を安定させるために取り入れたい運動は、ウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくり長くできるものです。

なかでも**水泳は自律神経の働きにより刺激を与えてくれます**。体温より低い水の中でゆっくり体を動かすと、体の代謝がじわじわと上がっていきます。クロールや平泳ぎを何キロも泳ぐ必要はありません。**水の中をゆっくり歩くだけでも効果があります**。



※サワイ健康推進課HPより抜粋 監修/佐藤 純先生(愛知医科大学学際的痛みセンター客員教授)

ダッシュに通っている60代以上の女性に聞いてみた!



60代

水着になるのは
恥ずかしかった!!
はい**88%**

多くの方が恥ずかしいとお答えですが、なぜそれでもプールに入って運動してくれたのでしょうか。

70代以上

水着になるのは
恥ずかしかった!!
はい**72%**

それでも、プールで運動を続ける理由を聞いてみた!



60代

2・3回で
水着に慣れ
若いお友だちもできた
68%

運動に集中するとあまり気にならなくなるようです。みんな同じなもの慣れやすい要因のようです。

70代以上

自分の
足で最後まで
歩きたい!!
93%

現在、水着はひざ丈のモノが主流になっています。ワンピースタイプにセパレートタイプと様々な種類がありますが、明るい柄物が運動時の気分もあげてくれて気持ちよく動けるようです。家族や友人が足腰が気になると言っていたら思い切っていっしょにプールでカラダを動かしましょう。



はじめるなら今がお得★ **特価** 水着販売!!4月16日(土)まで

春の入会キャンペーン開催中!!

通常1日体験 1,100円 ⇒ **2週間** 2,022円 施設はもちろん スクール使い放題♪