

さあ！2024 年最後の月となりました！！冬本番を迎え、今年を滞り無く過ごすためにも気力&体力をしっかりと整えるのは大切ですよね♪筋力アップやスタイルアップ、ダイエットには、屋内で過ごしがちなこの季節こそピッタリです！ぜひトレーニングルームを上手にご利用くださいね！

2024年  
12月号

中部スポーツ  
コミュニティプラザ

# トレーニング 通信

効率的で効果的なプログラムの組み方や、器具やマシンの使い方、当施設をご利用の際の、イベントや館内設備について、ご質問、ご相談などございましたら、どうぞ私たちスタッフにお気軽にお声かけ、お問い合わせくださいね♪皆さまのご利用をスタッフ一同、お待ちしております。



## トレ通コラム 胃腸のトラブルに注意！！

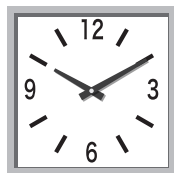


年末年始で宴会やご馳走の機会が増えるこの時期、胃腸の不調には気をつけたいところ。食べ過ぎや飲み過ぎ、早食い、偏った食事などの乱れた食生活、他にもストレスといった精神的な影響や、加齢による機能の低下が胃腸のトラブルを招きます。**胃腸の不調は痛みだけでなく、肌トラブルや便秘、下痢、口臭などを引き起こします。また、腸内環境の悪化は、免疫力の低下につながるなど健康にさまざまな悪影響を及ぼします。**トラブルを未然に防ぐためにも、普段から胃腸をいたわる生活が大切です。



自律神経を整え、  
胃腸を健やかに

胃腸は他の臓器と同じく、自律神経によって働きがコントロールされているので、自律神経が乱れることで不調をきたしてしまいます。**自律神経の乱れは、食事時間の乱れや運動・睡眠の不足、喫煙などの生活習慣と、身体的・精神的なストレスによって引き起こされます。**ストレスの少ない規則正しい生活を送り、自律神経を整えましょう。



規則正しい生活を  
送るために

### ① 決まった時間に起床、就寝する

健康な体をつくるためには、毎日なるべく決まった時間に起床、就寝することが大切です。決まった時間に寝起きすることで、体内のリズムが整いやすくなります。

### ② 決まった時間に食事を摂る

栄養バランスのよい食事を一日3食、毎日決まった時間に食べましょう。

### ③ 朝日を浴びて体内時計をリセットする

朝に日光を浴びると眠りを促す「メラトニン」の分泌が抑制され、乱れた生活リズムが正常に戻りやすくなります。また「日光を浴びてから14時間以上が経過するとメラトニンが分泌されて眠気が起こる」といわれ、朝早くに日光を浴びることで夜眠くなる時間も早まり、早寝早起きにつながります。



ストレスを  
解消するために

ストレス解消のための方法の1つは、体を動かすことです。疲れ過ぎない程度の**軽い運動を日々の生活に取り入れる**ことで、ネガティブな気分を発散し、心身ともにリラックスすることができます。

他にも、**気持ちを紙に書き出す、腹式呼吸を行う、音楽を聴く、歌を歌う、笑顔を心掛ける**などのストレス解消法があります。

**ご注意** ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。

(水分補給の水筒等のみ可) ◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。

お問い合わせは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608