# つながる通信

TSUNAGARU-TU-SHIN

2023.10

## 秋といえば・・・

ごあいさつ

あっという間に10月ですね。今年は残暑が厳しい10月になりそうですが、体調管理はできていますか？水分補給と栄養補給、休養を忘れずに！
さて、今月のつながる通信は、大好評「カラダとココロを整えるピラティス教室」や「JRウォーキング参加者募集！」のご案内など、内容盛り沢山です！
ぜひ最後までご覧ください!!

休館日 10/30(月)

測定会 10/31(火) 11/1(水)

## トピックス1 カラダとココロを整えるピラティス教室

皆さん！6、7月に大好評だった「カラダとココロを整えるピラティス教室」を11月に開催します！日頃の疲れを癒してカラダとココロを整えませんか？どなたでも大歓迎！今回も託児付きです!!ご参加お待ちしています！

**カラダとココロを整えるピラティス教室**
〈日時〉11月8日、15日、22日、29日（毎週水曜日）
（午前）10:00 ～ 11:30（9:45受付開始）
（午後）13:00 ～ 14:30（12:45受付開始）
〈場所〉5階多目的ホール　＜託児＞和室
〈定員〉各回20名　〈講師〉西山 優里
〈料金〉1,500円/回（託児：500円/回）
※4回通し券/5,000円（先着20名）

## トピックス2 JRウォーキング参加者募集！

10月21日(土)に「JRウォーキング」(福工大前駅地点)が開催されます！福工大前駅から新宮中央駅へのコースとなっています。ひとまるの里、ザ・ミートフック、進藤商店、新宮海岸、新宮高校前を目指してウォーキングをします。
コース距離は約6．5km。時間は2時間を予定しております。
参加料は無料です！
一緒にウォーキングに行きませんか？参加ご希望の方はスポーツ指導員までお伝えください。

※写真は過去の様子です

## レッツ！チャレンジ！

### 開眼片足立ちにレッツチャレンジ！

開眼片足立ちは下半身やお腹の筋力向上に効果的で、転倒予防の運動になります。

**ポイント！** お腹に力を入れて、両手を広げてバランスを取ります。

## 月刊タイムズ

### 運動中のドリンク、何を飲んでいますか!?

スポーツドリンクは主に3種類に分類されます。❶アイソトニック系は、非運動時に最も吸収率が早く、運動前や運動時の疲労予防、水分補給に適しています。❷ハイポトニック系は、胃の通過速度が速い。❸エネルギー補給系は、運動後や試合の合間などのエネルギー補給に適しています。また、ハイポトニック飲料は、ビタミンB群、ビタミンC、ナトリウム、カルシウム等が含まれています。私は、運動中はアイソトニック系の飲料を飲んで補給をしています！皆さんも用途に合わせて飲んでみてはいかがでしょうか！

**※分類別のスポーツ飲料**
**アイソトニック系…**
ポカリスエット、アクエリアス、VAAM等
**ハイポトニック系…**VAAMウォーター
**エネルギー補給系…**
VAAMゼリー、SAVASアミノ酸ゼリー、ウィダーinゼリーエネルギーイン等

※10月1日現在のドリンクです

## 健康豆知識

### 筋トレとホルモン分泌

皆さんは、筋トレをして「体がスッキリした、気分が良くなった」と感じたことはありますか？実は分泌されるホルモンが関係しているのです！
今回は、筋トレによって分泌されるホルモンの1つ「成長ホルモン」について紹介します！「成長ホルモン」にはたんぱく質を合成して筋肉をつける、脂質の代謝を促して体脂肪の蓄積を抑える、体脂肪を燃焼させる働きがあります。加齢とともに分泌量が少なくなるとやる気が低下したりイライラしたりしやすくなってしまいますが、筋トレをすることで改善することができます。筋トレで健康な身体と心を目指しましょう！