

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.40

暑かった8月も終わり、9月が始まりました。気温差が激しい日もありますので体調管理には十分気をつけましょう。

さて今月のお題は【**睡眠の必要性**】です。

みなさんはきちんと睡眠時間を十分に取れていますか？

筋肉の回復・発達には睡眠時に出る【**成長ホルモン**】が大切になってきます。

睡眠には、【**レム睡眠**】と【**ノンレム睡眠**】があります。**レム睡眠**は浅い眠りのことを指し、**ノンレム睡眠**は深い眠りのことを指します。

2つの睡眠のうち、**成長ホルモンが多く分泌されるのはノンレム睡眠の時**です。

人間がノンレム睡眠に入るためには長めの睡眠時間が必要ですが、その他にも重要なことがあります。

1つ目は【**睡眠のリズムを作る**】ことです。人間は体内時計が狂うと質のいい睡眠が取りにくくなります。そのため、出来るだけ同じ時間に寝起きすることで睡眠のリズムを体に覚えさせることが大切です。

2つ目は【**就寝前にお風呂に入る**】ことです。時間帯としては就寝30～60分前が最適と言われています。

お仕事やトレーニングで体を疲労させているので、長めの睡眠を心がけるようにしましょう。

～お知らせ～

- ・9月15日【**月祝**】にシアターフロレス花鳥風月がフロレス興行を行います。そのため、12:00～18:00の間、トレーニングルームを使用する事が出来ませんのでご了承ください。
- ・9月23日【**火祝**】にカヌースクールを開催します。場所は、大谷ダム ひめさゆり湖です。午前の部と午後の部がありますのでぜひご参加ください。

～9月の予定～

★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～の三回で時間は40分程度を予定しています。

※毎週日曜日の講習会は10時30分がお休みとなります

★ランニングコースが利用できない日

9月7日・13日・14日・15日・24日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください

