

# 月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.41

すっかり風が冷たくなった 10 月です！！これからどんどん寒くなりますので風邪をひかないように気を付けましょう。

今回のお題は「**女性のめまい**」についてです。

症状には、ぐるぐる回るような**回転性のめまい**、ふわふわ浮くような**浮動性のめまい**、地震のように横に**ふらふらするようめまい**などがあります。

めまいの持続時間も頭を動かした時だけ一瞬起こるものから一日中続くものまでいろいろあります。

さて、最近では女性が社会の中で活躍する機会が多くなりましたが、同時に心身のストレスも大きくなり、病気とは言えないけれど、**なんとなく調子が悪いという女性**が増えています。めまいは、そんな女性に増えている不調の1つです。全般的にめまいの引き金になる要素としては、以下のとおりです。

- 1: 慢性的な疲労や睡眠不足
- 2: 人間関係のトラブル
- 3: 冷房や暖房の効いた職場で過ごすことによる  
体調のアンバランス
- 4: 食生活の乱れ
- 5: 運動不足
- 6: 自律神経の乱れ・貧血



めまいを予防するには、ビタミン B12 やビタミン E を多く含む食品を積極的に摂ることをお勧めします。緑黄色野菜や豚肉などを組み合わせるようにしましょう。

また、食事だけでなく日頃の運動でストレスを発散をできると良いですね。運動以外でも自分がリラックスできるストレス解消法を見つけるのが大切です。

～ひとことメモ～

いきなり運動するのも良くないので、まずはウォーキングから始めましょう。トレーニングもスローで行うことで筋肉にも刺激が入ります。

## ～お知らせ～

- ・ 10 月 13 日(月祝)に栄体育館で「オータムスペシャルスポーツデイ」を開催します。ぜひ、体育の日に気持ちのいい汗をかきませんか？
- ・ 10 月 25 日(土曜日)に秋のノルディック・ウォーキング教室を開きます。場所はパール金属スタジアムです。是非ご参加ください！！
- ・ 10 月 25 日(土曜日)はフロレス興行があります。そのためトレーニングルームは 9:00～13:00 までの利用となります。お間違えの無いようお願いいたします。

## ～10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

10月4日・11日・12日・19日・25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



