

# 月刊 栄式トレーニング通信！ Vol.56

明けましておめでとうございます！！2016年も栄体育館トレーニングルームをよろしくお願いいたします。

さて、今回のお題は「**冷え症**」についてです。

冷え症とは、本来働く体温調節機能がうまく機能していない状態であり主な原因として次のようなことが考えられます。



## ① 自律神経の乱れ

ストレスや不規則な生活などにより、体温調節の命令を出す自律神経がうまく機能しなくなります。また、常に室内の空調が効いていると、室内外の温度差が激しくなるため、自律神経の機能が乱れることがあります。

## ② 皮膚感覚の乱れ

下着や靴などで体を締めつけたりすると血行が滞り皮膚感覚が麻痺することがあります。そのため体温調節の指令が伝わりにくくなります。

## ③ 血液循環の悪化

貧血、低血圧や血管系などの疾患がある人は、血流が滞りがちになります。

## ④ 筋肉の量が少ない

女性は男性に比べて筋肉が少ないため、筋肉運動による発熱や血流量が少ないことも、女性に冷え症が多い原因の一つと考えられています。また、女性だけではなく、運動不足の人も総じて筋肉量が少ないため、冷えやすくなります。

冷えは「**万病のモト**」ともいいます。日ごろから食事や体調管理を心掛け、予防をすることが、健康維持につながります。

### ～お知らせ～

1月17日より「ピラティスクール」が開催されます。

時間は10:00から11:30までです。

会場は栄体育館多目的室になっております。

ぜひ、興味のある方は1度ご参加ください。

### ～1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10:30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

1月9日・10日・11日・17日・23日・24日・30日・31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

