

皆さんこんにちは！

3月に入り、鼻がムズムズ、くしゃみに鼻水、目がかゆい！

つらい花粉症に悩まされる方が増えてくる頃という事で、今月は『花粉症と運動』についてです。

最初にあげた症状以外にも、倦怠感や頭痛、集中力の低下など、症状は様々あるほか、先天的にアレルギーを発症しやすい体質の方と、後天的な要因からアレルギーを起こす方もいるようです。

後天的な要因として『過労』『ストレス』『睡眠不足等の生活習慣の乱れ』『タバコやアルコール』

そして『運動不足』が引き金になる事があるようです。

また、これらの要因は、さらなる症状の悪化に繋がる可能性があると考えられているそうです。

花粉症がつかなくなると、外出が億劫になり、運動不足に…。

そこから体力の低下→免疫力低下→症状の悪化と負の連鎖にならないためにも、

自宅やトレーニングルームなどの室内で出来る運動を心がけましょう！

もちろん、これらで症状が完治する訳ではありませんが、適度な運動で、

ストレス解消と質の良い睡眠に繋げましょう♪

その他の対策としては、定番のマスクやゴーグルのほか、小まめな洗顔やシャワーで

体や髪に付着した花粉を洗い落とすのもいいようです。

できる対策をして、暖くなるこれからの運動シーズンを楽しみましょう♪



### 〜〜 トレーニングルームからのお知らせ 〜

★ランニングコースが利用出来ない日は、  
スポーツ大会やイベント等で、館内及び駐車場が混みあう  
可能性があります。ご了承ください。

※ランニングコース利用不可日は右記をご確認ください。



### 〜〜〜〜〜〜 3月の予定 〜〜〜〜〜

#### ★利用者講習会(事前予約制)

①10時30分〜、②15時00分〜、③18時30分〜  
毎日3回、上記の時間に行っています。  
講習は30分程度です。

#### ★ランニングコースが利用できない日(2月)

1日・7日・8日・14日・15日・20日・21日・22日・28日・29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！

