

スポーツライフコミュニケイト

No 71

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 平成29年1月9日



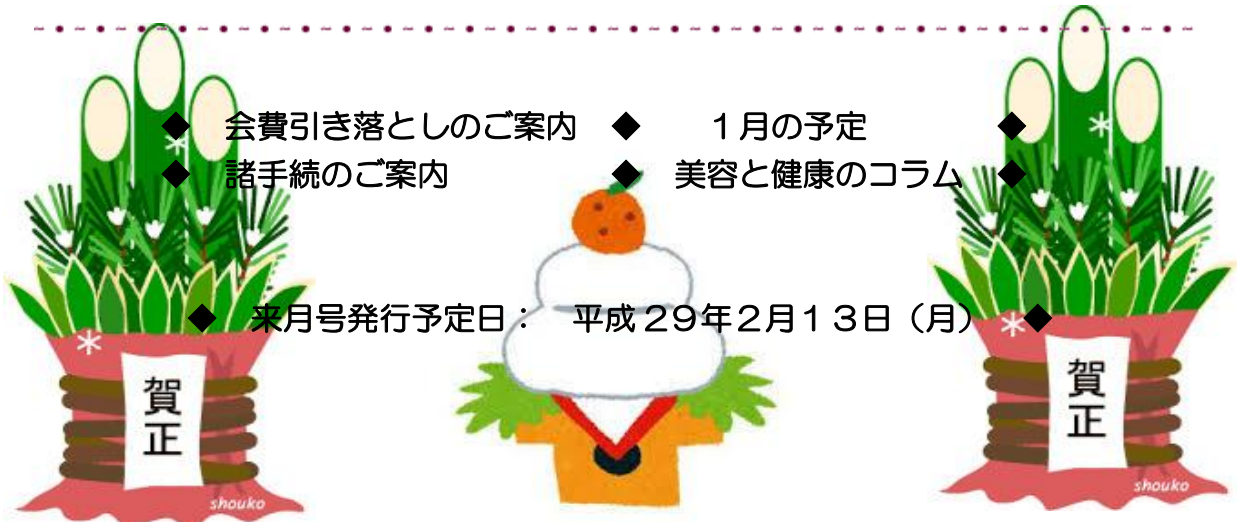
びーとぼん

1月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報などなど…
色んな情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com/sant/>



◆ 会費引き落としのご案内

◆ 諸手続のご案内

◆ 1月の予定

◆ 美容と健康のコラム

◆ 来月号発行予定日：平成29年2月13日（月）

☆ 会費等引落日のご案内 ☆

当校をご愛顧、ご利用頂きまして誠にありがとうございます。

下記に平成29年1月～平成29年12月までの引落日のご案内致しますのでご参考として頂きます様をお願い申し上げます。(27日振替用)

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2017年1月分	12月27日	2017年7月分	6月27日
2017年2月分	1月27日	2017年8月分	7月27日
2017年3月分	2月27日	2017年9月分	8月28日
2017年4月分	3月27日	2017年10月分	9月27日
2017年5月分	4月27日	2017年11月分	10月27日
2017年6月分	5月29日	2017年12月分	11月27日

平成29年1月の予定

1月16日(月)～1月28日(土) 市民運動健康教室無料体験教室実施

※平成29年1月13日(金)午前10時00分より受付開始

※期間中成人会員様も無料で教室を受講できます。

各種届出のご案内

★ コース変更届の提出 ★

練習時間、曜日等の変更は早めにお願致します。

クラスによってはお待ち頂く場合もございます。

★ 退会届の提出 ★

退会届は当月の10日までに体育館受付にて手続きをお願い致します。

※電話等では受け付けられません。

★ 教室振替について ★

通常レッスンをお休みした場合・・・

当月・翌月のレッスンへ振替ができます。

振替日が決定したら・・・

練習振替希望日の前日の営業終了時間までに電話でお申し込み下さい。



～・～美容と健康のコラム～・～

不整脈を防ぐ

心臓から押し出される血液の拍動がドクン、ドクンと感じられるのが「脈」です。不整脈は、脈の打ち方がおかしくなることを指している、そのなかには極端に速い脈(頻脈)や異常に遅い(徐脈)も含まれます。不整脈は心臓を動かす電気信号の伝わり方のトラブルで起こる場合がほとんどです。

自覚症状がほとんどない不整脈

心臓は、心臓各部に伝わった電気信号がその部分を収縮させることで確実な鼓動を刻みます。ですから繊細な心臓の働きのトラブルを防ぐためには、収縮する心筋に不調や故障が起こらないようにすることが重要です。

不整脈は自覚症状がほとんどありませんが、頻脈の場合、動悸やめまいがしたり、徐脈なら、すぐに息切れしたり疲れやすくなったりすることがあります。意識を失うようなことがとても危険な状態ですから、すぐに医療機関へ。運動や精神的興奮、発熱で脈が速くなるのは誰にでも起こる生理的な頻脈、不整脈ではありません。

不整脈と食生活

不整脈の要因として考えられることに、自律神経の乱れやストレスがあります。まず、塩分や脂肪分を摂取し過ぎないようにし、身体や自律神経のバランスを崩さないような食事をしましょう。

神経を落ち着かせる、豚肉や卵、納豆などのビタミンB群、ストレスや不安をやわらげる、ブロッコリー・ピーマン・キャベツ・イチゴ・レモンなどのビタミンC群、自律神経を安定させる、ごま・ピーナッツ・アーモンド・玄米・うなぎなどのビタミンE群、精神を落ち着かせる、牛乳・チーズ・ヨーグルト・小魚・大豆食品・ひじきなどのカルシウム。

おすすめできないのは砂糖やカフェイン。自律神経を乱れさせるといわれます。また、不整脈を誘発される恐れのあるお酒の飲みすぎにも要注意です。

