



びーとぼん

3月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報・選手大会速報などなど…
報徳の色々な情報満載！今すぐチェック！！



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

- ◆ 美容と健康のコラム ◆ 春の体験教室のお知らせ ◆
- ◆ スクールバス増設のお知らせ ◆ 2月の進級者 ◆ 初！25m完泳者 ◆
- ◆ フロントからのお願い ◆ 日曜プール開放について◆
- ◆ 新型コロナウイルス感染症予防対策 ◆ 月刊ヘルパーくん ◆

◆ 来月号発行予定日 : 令和3年 4月 12日(月) ◆



スポーツライフコミュニケイト
No 283

発行所 小田原市堀之内459

スポーツプラザ報徳

発行日 令和3年 3月 8日



～・～美容と健康のコラム～・～

ドライマウスの原因と対処法

「口が乾く」「口の中がネバついて口臭が気になる」「食べ物が飲み込みにくい」「唇がひび割れする」といった不快な症状が日常的に気になっていませんか？

一つでも心当たりがあれば、ドライマウス（口腔乾燥症）のサインかもしれません。ドライマウスとは唾液の分泌量が減り、口が乾燥する状態のことですが、日本国内のドライマウス患者数は推定800万人以上といわれています。

唾液が出にくくなるのは、加齢や（更年期障害）ストレス、口を動かす筋肉の低下、薬の副作用など原因はさまざまですが、一つの原因ではなく複合して起こるケースが多いようです。

ドライマウスの厄介さは、口の乾きの不快感だけにとどまりません。続くと強い口臭や歯周病、摂食障害、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなり、生活の質を下げさまざまな症状を引き起こします。

唾液の量が減るとドライマウスにつながる

食べ物の消化やお口の中を潤すといった、お口の健康にとっても大切な役割を担うのが「唾液」です。抗菌作用もあり、口の雑菌の繁殖も防いでくれています。唾液は通常、毎日約1～1,5リットルもの量が分泌されますが、一般に分泌量は加齢とともに減少していきます。

唾液の量が減るとお口の潤いを保てなくなり、口の乾きやネバつき、口臭といったドライマウスの代表的な症状を引き起こすようになります。

これらを自覚する頃には、唾液の分泌量がすでに通常の半分以下となっている場合が考えられます。

唾液が出にくくなる原因は、加齢や精神的なストレス、緊張、口を動かす筋力の低下、女性ホルモンの分泌量の減少、自律神経のバランスの乱れ、口呼吸、飲酒、喫煙、疾患（糖尿病や腎臓病、シェーグレン症候群など）、薬の副作用などとさまざまです。唾液の分泌量低下につながる悪習慣が長く続いている人ほど、ドライマウスになりやすい傾向がみられるので生活習慣を見直すことも大切です。

仮にストレスによる部分が大きければ、ストレス軽減やリラックスを心がけることで症状が改善される場合があります。喫煙や飲酒は唾液の分泌を減らすので、制限することで緩和する場合も考えられます。

自分でできる対処法

ドライマウスの症状を緩和・改善するために、以下の対処法を試してみてください。

1. 食べ物をよく噛む

食の欧米化が進み、現代人の食事にかかる時間は減っています。また柔らかい食べ物を好むようになったことなどから噛む回数も激減しています。

2. 「鼻呼吸」を習慣にする

鼻呼吸を習慣づけるのも効果的です。口呼吸は口の乾燥を促してしまうので、口を閉じて鼻から呼吸をすることにより、口の中の潤いを保ちやすくなる効果があります。長年のクセからどうしても口呼吸になる場合、加湿マスクで口腔内が乾かないようにするといいでしょう。

3. ストレスをためない

人はストレスから緊張状態にあると交感神経が過剰に働きます。すると唾液が出にくくなって、ドライマウスになりやすくなります。

簡単ではありませんが、なるべくストレスをためない行動を日頃から心がけ、たとえばアロマやハーブ、散歩、読書など自分がリラックスできるストレス解消法を見つけておきましょう。

4. こまめに水分補給をする

体は脱水状態にあるとき唾液は十分につくられません。喉の渇きを感じたら、口の中が乾燥しないよう水分補給をこまめにするのが大切です。

飴をなめたり、ガムを噛んだりするのも口の中を潤す効果があります。お口の潤いを保つことは、口内環境を整えることにもつながります。

5. 加湿器で部屋の湿度を高める

ドライマウスは空気の乾燥から悪化する傾向があります。秋冬は湿度が下がり乾燥しやすいので、加湿器で室内の湿度を高めるといった加湿を心がけましょう。

6. 唾液が出やすくなる唾液腺マッサージをする

お口の中には、耳下腺、顎下腺、舌下腺と呼ばれる唾液腺があり、これらを刺激することにより唾液が分泌されやすくなります。

耳下腺は顔と耳の付け根の境目、耳たぶ前方のくぼみがある辺りです。押ししてみるとイタ気持ちい感覚があり、唾液がじんわり出てくるのがわかるかと思います。

指で軽く圧迫するように、やさしくマッサージするのがコツです。唾液の分泌が促されて潤いのある健康なお口に近づけてくれるだけでなく、リラックス効果も期待できますよ。

セルフケアでは緩和されない場合は？

お口本来の働きを取り戻し、健康で楽しい毎日を送るためにも、まずは上記の対処法を続けてみてください。

ただし症状がなかなか緩和されず、口の渇きや口臭といった不快感が3ヶ月以上続いている場合、口腔外科を受診するのがいいでしょう。

ご自身のお口の健康状態とライフスタイルに応じて、適切に対応していくことが肝要です。

新玉ねぎのフライパン焼き

材料（2人分）

新玉ねぎ	1個	バター	10g
醤油	小さじ1	油	少量
青ねぎ	1本		

作り方

1. 新玉ねぎは皮をむいて1cm幅ぐらいの輪切りにする。
2. フライパンに油を熱し、新玉ねぎを並べてふたをして中火で焼きます。
3. いい焼き色がついたら、そっとひっくり返して、ふたをして焼きます。
4. 両面に焼き色がついたら、バターと醤油を入れて絡める。
5. 皿に盛り付け、刻んだ青ねぎをちらせば出来上がり。



新じゃがのガレット

材料

新じゃが	2個	ミックスチーズ	70g
塩	少々	胡椒	少々
片栗粉	小さじ2	オリーブオイル	大さじ1
チーズ	お好み	パセリ	お好み
ブラックペッパー	お好み		

作り方

1. スライサーで新じゃがをスライスします。
2. スライスした新じゃがを細く切ります。
3. ボールに切った新じゃが、片栗粉、塩、胡椒を入れて、しっかり混ぜ合わせます。
4. ミックスチーズ50gも入れて混ぜ合わせます。
5. フライパンにオリーブオイルをしき、混ぜ合わせた新じゃがを薄く広げて焼きます。
6. 時々フライパンを揺すりながら焼いて、よい焼き色になったら残りのチーズを、上にかけてひっくり返します。
7. 反対もよい焼き色がつくまで焼きます。
8. 皿に盛り付け、お好みでチーズ、ブラックペッパー、パセリをかけて完成です。



2021春の

おともだちやご家族に
ご紹介下さい！！

紹介キャンペーン



期間 2021年2月1日～4月4日

”入会者”の方「豪華特典」

こどもの方

- ①入会月会費 1ヵ月off
- ②初年度年会費 100%Off
- ③水泳スタート3点セット
(水着・帽子・スクールバッグ)
- ④教材品すいみんぐステップノート
- ⑤ゴーグル又は、アームヘルパー

大人の方

- ①入会月会費 1ヵ月off
- ②初年度年会費 100%off

”紹介者”の「特典」

スクール水着プレゼント！



詳細はフロント受付までお願い致します！

本日より
受付開始

春の体験教室開催

2/1~4/4



まずはこの春
金沢の自慢の指導を体験ください。
どのクラスも2日間無料で泳げます。
詳しくは裏面へ。



SPORTS PLAZA HOUTOKU Kanazawa

スポーツプラザ報徳 金沢

スイミングスクール

〒236-0027
横浜市金沢区瀬戸22-6

公認水泳教師在籍施設

TEL045-701-1660

春の2日間無料体験

体験可能日内で好きな日を2日間選んで体験できます

申込方法 ①お電話または、フロントにて受付(各曜日先着5名様)
体験日当日 ②持ち物(水着・キャップ・タオル・ゴーグル)

レッスンプログラムのご案内

スポーツプラザ報徳 金沢

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

体験日スケジュール表

※色が付く場合は体験可能日です。

2月						3月						4月					
日	月	火	水	木	金	日	月	火	水	木	金	日	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				



スポーツプラザ報徳

神奈川県川崎市幸区に本社を設け、スイミングクラブ運営を中心に、健康・美容・福祉の3分野において、多岐にわたるサービスを提供しています。また、地域に根ざした活動を行い、社会貢献に努めています。

子ども「無料送迎バス」通常コースのスクールバスルート!!

充実の子ども無料送迎バス

スクールバスコース!!

- 1号線
- 2号線
- 3号線
- 4号線
- 5号線
- 6号線
- 7号線
- 8号線
- 9号線
- 10号線

駅近です。京急線 金沢八景駅 徒歩1分

子ども特典 春の入会特典 2/1~4/4まで

成人特典

今日の入会手続きに必要!!

通常コース料金表

コース	料金
1	...
2	...
3	...
4	...
5	...
6	...
7	...
8	...
9	...
10	...

スクールバス利用増設について

令和3年度5月より、土曜日14時～15時のレッスンに在籍している方も乗車できるように、スクールバスを開設させていただきます。

運行開始：令和3年5月6日（木）

登録方法：受付にてバス乗車証の発行（1,100円）

土曜日運行状況

- ・ 能見台、釜利谷、レディアント方面
- ・ 六浦東、浦郷方面
- ・ 柴、西柴方面

キッズ（Z6幼児園児）⇒14:00～15:00（増設クラス）

幼少・小学生（E7）⇒15:00～16:15

小学生（E8）⇒16:15～17:30

平日同様にキッズクラス（幼児園児クラス）の運行を開始します。

選手選抜クラス募集！

スポーツプラザ報徳金沢スクールでは選手選抜クラスの募集を致します。

選手選抜クラスとは、オリンピックや日本選手権、全国ジュニアオリンピック、神奈川県代表選手、横浜地域代表選手などを目指して日頃より練習を行っているクラスです。興味のある方は、担当選手コーチもしくはフロントにてお気軽にご相談してください。

対 象：下記の通りとなっております。

園児クラス : 6級以上 担当コーチ(田辺コーチ)

1 年 生 : 2級以上 担当コーチ(栗本コーチ)

2 年 生 : 1級以上 担当コーチ(栗本コーチ)

※ 初期練習の際、田辺班にて慣れるまで練習期間等あり。

☆フロントからのお知らせ&お願い☆

持ち物には名前を記入して下さい
更衣室ではお菓子など食べないでください!!
ゴミは分別してゴミ箱に入れましょう。

★振替レッスンについて ★

- ・ 曜日と級によっては振替の人数が多いので振替をお断りする場合がございますのでご了承下さい。注) 土日の練習級の時間には、十分ご注意ください。
- ・ 振替でのバスは満員の為、乗車をお断りしているコース・時間帯があります。振替申込み時に確認お願い致します。
- ・ 満員コースはキャンセル待ちをさせていただいております。
- ・ 休会した月の振替は出来ませんのでご了承下さい。

★ 各種手続きについて ★

- ・ 休会・コース変更は変更される月の前月15日までにお願い致します。
- ・ 練習・テスト振替は練習参加日の前日正午(12時)までです。電話がつながり辛い時間帯もあります。FAX(045-701-1258)でも受け付けておりますのでよろしく申し上げます。
- ・ テスト・練習振替・各種問合せの際には、必ず会員番号を言って下さい。
- ・ テストの振替には、年齢もご記入下さい。



《対象》
6ヶ月以上滞級していて教室の出席率が70%以上の方
《補習期間と曜日》
通常通っているクラス以外の曜日・時間を決め
進級できるまで受講できます。(週1回受講できます)
無料補習日にお休みした場合は振替は利用できません。
※在籍人数により受講できない曜日もございます。
送迎バスも空きがあればご利用できます。
お気軽にお問合せ下さい
《スポーツプラザ報徳金沢 TEL: 045-701-1660》

無料補習制度ございます。
対象を満たしている方で
希望者のみ実施いたします。

補習をお考えの方はまず
泳ぎの事、どこを修正していけば良いのか
コーチに聞いてみましょう!

日曜日プール開放について

プール開放に来られる方が増えてきたため、2部制とさせていただきます。

第1部 13:15~14:00 先着40名

受付 12:00~ (着替え 13:10より)

(定員になった場合、2部受付)

第2部 14:15~15:00 先着40名

受付 13:00~ (着替え 14:00より)

お一人様いずれか1回のみのご利用となります。

電話口頭での予約ではなく、フロントでの受付となります。

会員・会員ご家族の方：無料

一般：210円

ご家族・お友達お誘いの上、是非ご利用ください！

※尚、3年生以下（9才）以下のお子様は保護者の方の付き添いが必要
となります。

新型コロナウイルス感染症予防対策

① 平熱より1℃以上および体調不良の方の入館は出来ません。

② 飛沫感染防止のため、来館時はマスクを着用してください。

観覧中もできるだけマスクを外さないようにご観覧をお願い致します。

③ 入館時およびレッスン終了時には、手指等のアルコール消毒を
お願い致します。

④ 密集を避けるため、集団での会話や他人への接触は、ご遠慮ください。

⑤ 更衣室や観覧席での長時間滞在はお控えください。

⑥ 席に限りはありますが、できるだけ距離を置いてのご観覧をお願い致

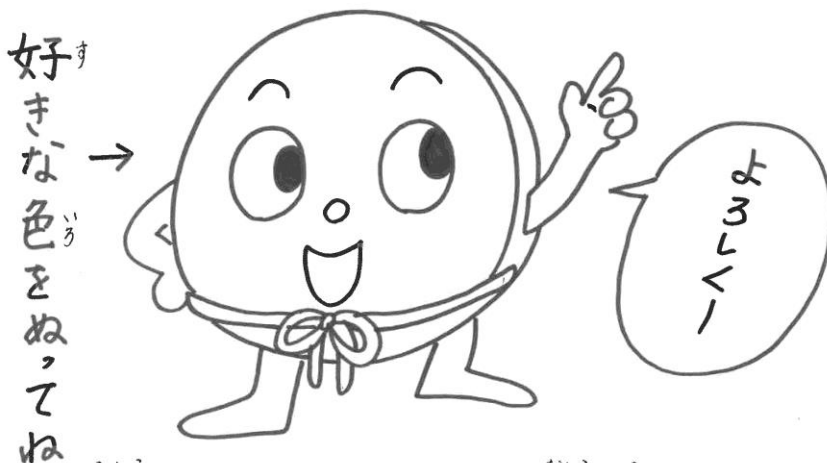
します。

⑦ 雨天時以外は窓を開放して、換気させていただきます。

⑧ 忘れ物の使い捨てマスクは衛生面を考慮し、処分させていただきます。

お客様には大変ご迷惑をお掛けしておりますが、何卒ご理解・ご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。

月刊ヘルパーくん



好きな色を選んでね

名前	ヘルパーくん	男の子
性格	天真爛漫	
目標	たくさんのお友達を守ること	
ひそかな夢	水底の世界を知りたい	
切ないとき	8級合格の瞬間	
口癖	「やっぴよう！」	
座右の銘	安全第一	