

# びーとばん

## 4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>

- ◆ 3月の進級者 ◆ 初！25m完泳者 ◆ 3月の最高タイム記録表 ◆
  - ◆ 4月・5月の予定 ◆ ◆ フロントからのお願い ◆
  - ◆ イベントのお知らせ ◆ ◆ 美容と健康のコラム ◆
- ◆ 来月号発行予定日 : 平成31年 5月13日（月） ◆

スポーツライフコミュニケーションズ

No 262

発行所 小田原市堀之内459

スポーツプラザ報徳

発行日 平成31年 4月 8日



# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 足元スッキリ、むくみ対策

座り仕事や立ち仕事中心の人多い足のむくみ。むくみがそのまま疲労感につながる人も少なくないようです。むくみの原因は、体格や生活習慣など人それぞれです。原因を探り、自分に合った対策を行いましょう。

### むくみが起こる仕組み

むくみとは、細胞と細胞の間に水分(間質液)が過剰に溜まることによって生じる症状です。間質液は、酸素や栄養を含んだ水分が毛細血管からしみ出たものです。酸素や栄養を細胞に与え、細胞から炭酸ガスや老廃物を受け取って毛細血管に戻すといった血液と細胞の物質交換は間質液を介して行われます。

通常、毛細血管から出入りする水分量は一定となるようコントロールされてますが、何らかの原因で水分量のバランスが崩れ、過剰な水分が皮下組織に溜まってしまう—これが「むくみ」というわけです。

#### 〈注意が必要なむくみ〉

翌朝には消えるような一時的なむくみは心配はいりません。しかし、むくみがずっと消えない、全身にむくみが起こる、片足だけ、左右差が大きいといったむくみや、息切れや動悸などの全身症状がある場合、心臓や腎臓、内分泌などの病気に起因する可能性がありますので、かかりつけ医に相談しましょう。

### こんな人、こんな生活習慣がむくみを招く

健康な人の場合、足のむくみの主な原因是血流の悪さにあります。通常、心臓から動脈を通って足に送られた血液は静脈を通って心臓に戻りますが、心臓の力が弱いと、足の筋肉や組織による静脈血を心臓方向へ押し上げる「筋ポンプ作用」が働かないために、静脈血が溜まってむくみが起こります。

女性にむくみの悩みが多いのは、筋肉量が少ないほかに、女性ホルモンのバランスの影響によって水分を体内に溜め込みやすいためです。冷えによる血行不良、低血压もむくみに関係します。また、太っている人は心臓の負担が大きいので、静脈血を十分に引き上げにくく、むくみを起こしやすいです。

#### 〈むくみを招く生活習慣病〉

- ・ 立ち仕事、座り仕事…長時間同じ姿勢でいるために、筋ポンプ作用が働かないためです。※運動不足による筋肉量が少ないと、筋ポンプ作用が弱まる原因となります。
- ・ 塩分の摂りすぎ…からだの中の水分量は、ナトリウムとカリウムによりバランスを取りながら保たれています。ナトリウムの元となる塩分を摂りすぎると、そのバランスが崩れるのでむくみやすくなります。
- ・ 不規則な生活習慣…食生活の乱れや過剰なダイエットもむくみを招きます。豚肉などに含まれるビタミンB1が不足すると代謝機能がうまく働かなくなります。また、肉や魚、豆腐などに含まれるたんぱく質が不足すると、毛細血管が水分を

# 【 Introduction of stores 】

## 〔有〕花のコウノ

4月の花・花言葉  
かすみそう 清い心  
ふじ 歓迎  
忘れな草 真実の愛

大切なあの人にお花を贈ろう…  
**花キューピット 37-2882**

R246 から見えるログハウスのカフェ  
山北の珈琲屋

## カフェ・リーフス

疲れた心にほっと一息  
癒しの時間はいかがですか?  
のんびりお茶しに来て下さい。  
※ウッドデッキはペット同伴OKです。

木曜日定休  
営業時間 11:00~18:00 (月・火・水・日)  
11:00~19:00 (金・土・祭)

山北町山北 3421 TEL:0465-75-0222

各種自動車販売・整備・自動車保険

ナビ、ETC

各種用品販売取付



南足柄市班目643

☎74-0707 FAX74-4393

<http://www2.ocn.ne.jp/~katomota>  
メール katoumotatsu@movie.ocn.ne.jp

ひ～とばん持参の方 特典あり!

## 運転免許

入所から卒業までスタッフが誠心誠意  
責任を持って応援いたします。  
お気軽においで下さい  
心よりお待ちしております。

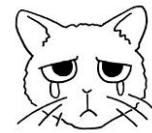
大型・普通・普通二種・けん引き・ペーパードライバー

小田原ドライビングスクール

小田原市蓮正寺540-2  
TEL 0465-36-1215  
ひ～とばん持参の方、特典あります！



# 振替できないクラス



申し訳ありません。下記のクラスは人数が多く、振替がお受け出来ない状況となっております。

	月	火	水	木	金	土	日
10級	5時		3時・5時	4時		10時 11時	
9級	5時					9時	
8級				4時	5時		
7級				4時	5時		
6級	4時・5時 6時	6時	6時	5時・6時			
5級	5時・6時	6時	6時	4時・6時			
4級	6時	6時	4時・6時	6時			
3級	6時	6時	4時・6時	6時			
2級	6時	6時	4時・6時	5時・6時			
1級	5時・6時	6時	6時	6時	5時		

※下記バスのコースは乗車人数が定員人数に達しているため  
振替をお受けできません。

月曜 5時 ⑤国府津コース、学童1コース

月曜 6時 学童1コース

火曜 4時 ⑫小田原愛児園コース

火曜 5時 ⑤国府津コース、⑭パレットガーデン

水曜 5時 ①久野,豊田コース、⑩寄コース

水曜 6時 ⑦塚原,沼田コース

木曜 5時 学童1コース

金曜 5時 ②南足柄コース、⑤国府津コース、⑪山北コース

ご不便をお掛けいたしますが、良い指導を継続していく為にご協力の程よろしく

お願い致します。

また、1度振替したもの再度振替は出来なくなっています。

※月曜から土曜日の午後のレッスンの方は土曜日、又は日曜日の午前中にお振り替えはできませんのでご了承下さい。

※休館日明けのお振替は、休館日前までに手続きをお願い致します。

※振替は営業時間終了30分前までにお願い致します。

営業時間 月～土 10:00～22:00

日 10:00～18:00

## 4・5月の予定

4月24日(水)～4月30日(火)	認定日
5月1日(水)～5月4日(土)	休館日
5月25日(土)～5月31日(金)	認定日

# ☆フロントからのお知らせ&お願い☆

### ★ 持ち物について ★

他の友だちの持ち物を間違えて持って帰ってしまうこともあります。持ち物は確認してから帰りましょう。

水着、キャップ、ゴーグルには、必ず名前を書きましょう。

靴の間違いも増えています。お名前をご記入下さい。

お財布や、ゲーム機、おかし等、大事な物はフロントに預けましょう。

### ★ ロッカー使用について ★

ロッカーに入ってる荷物は動かさないで、あいているところを使いましょう。

人の荷物は絶対にさわらないでください。

### ★ バスに乗るみなさまへ ★

バスに乗らない場合は、必ずキャンセルのお電話をしていただきますよう、お願いいたします。

バスの予定時刻より5分前には、バス停でお待ち下さい。

バスの中では、必ず座りましょう。

### ★ 6時レッスンのみなさまへ

6時レッスンに参加されている方は、認定期間は6時のレッスンがありませんので、必ずお振替をしていただきますようお願いいたします。お振替は通常のお振替と同様に前日までにお願いいたします。

## ☆ 会費引落日のご案内 ☆

入会月には年会費3,240円（1年に1回）も合わせて引落となります

### 足のむくみ対策と解消法（一時的なむくみの場合）

#### 〈休憩時間に足を高くする〉

立っても座っていても、長時間同じ姿勢でいると足の血流が悪くなり、うっ血を起こしやすくなります。休憩中に足を水平より高くするだけでも血流の改善に効果的です。

#### 〈窮屈な下着や靴を避ける〉

締め付けの強い下着、足に合わない窮屈な靴は、血管を圧迫して血流の流れが悪くなるので避けましょう。

#### 〈水分補給は適度に行なう〉

水分は、控えても多すぎても、水分濃度のバランスが崩れてむくみの原因となります。

適度な水分補給を心がけましょう。

#### 〈入浴はぬるめのお湯で〉

熱いお湯では血管が収縮してしまうため、38～40度のぬるめのお湯につかりましょう。入浴後はマッサージ、ストレッチをして血流をよくしましょう。湯船につかれないとときは、洗面器にお湯を張って、「足湯」をするだけでもむくみの解消に役立ちます。

#### 〈下半身を鍛える〉

静脈血を心臓へ押し上げる「筋ポンプ作用」の働きを高めるために、下半身、特にふくらはぎの筋肉を鍛えましょう。それにはよく歩くことや、スクワット運動がおすすめです。

#### 〈規則正しい生活を送る〉

1日3食、塩分を控えながらバランスの取れた食事をとりましょう。また、横になると心臓に戻る血液量が増え、余分な水分が尿として排出されますので、睡眠時間は十分にとりましょう。

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2019年 5月分	5月 7日	2019年11月分	10月28日
2019年 6月分	5月27日	2019年12月分	11月27日
2019年 7月分	6月27日	2020年 1月分	12月27日
2019年 8月分	7月29日	2020年 2月分	1月27日
2019年 9月分	8月27日	2020年 3月分	2月27日
2019年10月分	9月27日	2020年 4月分	3月27日

## むくみ対策に摂りたい栄養成分

体内の水分調整には、ナトリウムとカリウムをバランスよく摂ることが大切です。日本人は塩分の過剰摂取の傾向があるので、カリウムを積極的に摂りましょう。カリウムには余分なナトリウムと水分を体から追い出す働きがあり、大豆類や芋類、海藻類やバナナ、アボカドに多く含まれています。また、昆布やわかめなど、海藻のぬめり成分を構成する「アルギン酸」には、体内のカリウムを増やしてナトリウムを排出する働きがあります。

## 元号と年号の違いとは？

平成31年(2019年)5月1日より、平成に変わって新しい令和が使われることになります。

過去には昭和・大正・明治などの名前がつけられていた年号ですが、「元号」という呼び方をすることがあります。

この年号と元号の違いはどこにあるのでしょうか？また何故今も日本では元号が使われているのでしょうか？

### 年号と元号の違いは？元号とは

元号とは古代中国で誕生した、「紀年法」と呼ばれる年の数え方の一つです。

紀年法はある一点をはじまりとして、そこから何年経過したかという年数え方のこと。日本の元号に関しては、新しい天皇陛下が即位した年から数え始めるのもとなっています。

そのため、日本の元号の特徴は1年の途中で変わることがあるということ。

今回の平成から次の令和に変わる場合も、新天皇陛下の即位は5月1日からなので、

- 4月30日までは「平成31年」
- 5月1日からは「令和の元年」となります。

### 年号とは

年号とは古代中国で誕生した、「紀年法」と呼ばれる年の数え方の一つです。こう聞くと、「元号と同じなのでは？」と思いますよね。

実は元号と年号は同じものなんです。

### 年号と元号の違いや使い分けについて

年号と元号は同じものですが、次のような使い分けをすることがあります。

#### ◎ 江戸時代までは「年号」・明治以降は「元号」とするもの

明治より前の時代では、天皇陛下の即位以外の理由で年号が変わることはよくありました。しかし明治以降は、天皇在位中は同じ年号(元号)が使われることに。

その違いを区別するために、

- 江戸時代までは「年号」
- 明治以降は「元号」とする場合があります。
- とは言え、これら2つの使い分けも、厳密に使われているものではありません。言いやすさや文章に合わせて使いたいですね。

# 日本は西暦と年号（元号）を使い分けている理由

## 西暦とは

現在日本では、平成などの「元号・年号」の他に「西暦」も使用しています。西暦（せいれき）は、キリストが誕生したとされる年を元年とした紀年法の一つ。正式には「キリスト紀元」というものです。6世紀（西暦525年）にローマ考案されましたが、ヨーロッパで普及し始めたのは9世紀以降。現在では「西暦」は世界的に使われるようになりましたね。

## なぜ西暦とは別に年号を使い分けているのか

日本で現在も元号（年号）を使用しているのは、元号法という法律があるからです。明治以前はよく変わった元号ですが、明治時代以降は天皇在位中は同じ元号を使うことに。これは昭和時代も同じでしたが、1945年に終戦を迎え、国の体制が変わった際に元号の法律根拠が消えてしまいます。

この時に、元号そのものを廃止する話もあったのですが、結局はそのままに。そして「元号法」という法律が1979年（昭和54年）に制定され、以下の内容が取り決められました。

### 昭和五十四年法律第四十三号

#### 元号法

- 1 元号は、政令で定める。
- 2 元号は、皇位の継承があつた場合に限り改める。

#### 附 則

- 1 この法律は、公布の日から施行する。
- 2 昭和の元号は、本則第一項の規定に基好き定められたものとする。

この「元号法」が制定されたその際に、改めて天皇在位中は同じ元号を使うことになりました。

現在は王位継承が行なわれた際にだけ、法律に基づいて内閣により新しい元号を決定しているんですね。

世界的に見れば元号・年号を使うのは日本だけで、使う際に少し面倒に感じることもあるかもしれません。しかしその歴史はとても長く、珍しいからこそ残しておくのも素敵かも知れませんね。

## 旬のおかず

### あさりと春野菜の蒸し煮

材料（2人分）

あさり	100 g	キャベツ	60 g
玉ねぎ	1/2個	トマト	小1個
酒	大さじ1	塩コショウ	少々
・ A			
顆粒コンソメ	小さじ1	水	2カップ

- 1 塩水にあさりを入れアルミホイルで蓋をし、冷暗所に3時間程置きあさりの塩抜きをする。
- 2 玉ねぎは薄切り、キャベツは大きめのざく切り、トマトはくし切りにする。
- 3 鍋に切ったキャベツ、玉ねぎを入れAを加えて火にかける。
- 4 3が煮立ったら中火にし、蓋をして火が通るまで煮る。
- 5 4にあさり、トマトを入れ蓋をして5~10分煮る。
- 6 灰汁を取り、あさりの口が開いたら塩コショウで味を整える。



### ざく切り春野菜のコンソメスープ

材料（2人分）

春キャベツ	120 g	新玉ねぎ	1/2個
スナップえんどう	6本	コンソメ	2個
塩コショウ	少々	オリーブオイル	少々
ブラックペッパー	少々		

- 1 キャベツは大きめのざく切りに。玉ねぎはくし切り。スナップえんどうは筋を取る。
- 2 フライパンを熱し、オリーブオイルをしき、1の野菜を焼く。
- 3 水、コンソメを入れ、塩コショウで味を整える。お好みでブラックペッパーをふっても！！

