



スポーツライフコミュニケイト

No 120

発行所 スポーツプラザ報徳静岡支店

発行日 令和 3年 3月 8日

ビーとぼん

3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 | ◆ 3月の予定 | ◆ |
| ◆ 諸手続のご案内 | ◆ 美容と健康のコラム | ◆ |

◆ 来月号発行予定日：令和 3年 4月 12日（月） ◆

☆ 2月の進級者 ☆

進級おめでとう！！

☆ 10級から9級へ合格☆

11275 ・ 11283 ・ 11149 ・ 11211 ・ 11116 ・ 11263

☆ 9級から8級へ合格☆

11242 ・ 11285 ・ 11254 ・ 11250 ・ 11287 ・ 11267 ・ 11299

☆ 8級から7級へ合格☆

11265 ・ 11133 ・ 11128 ・ 11306 ・ 11241

☆ 7級から6級へ合格☆

11107 ・ 11051 ・ 10896

☆ 6級から5級へ合格☆

10739 ・ 11151 ・ 11033 ・ 11060

☆ 5級から4級へ合格☆

11293 ・ 10857 ・ 11040

☆ 4級から3級へ合格☆

11110 ・ 10968 ・ 10759 ・ 10744

☆ 3級から2級へ合格☆

11157 ・ 10925 ・ 10922 ・ 11092 ・ 11167

これからはタイムを目標にがんばろう！！

☆ 2級から1級へ合格☆

11044 ・ 10970

☆ 1級からS1級へ合格☆

11080

☆ S1級からS2級へ合格☆

11178

☆ S2級からS3級へ合格☆

11205 ・ 10651

☆ S8級からS9級へ合格☆

11043

初！25m完泳

11086 ・ 11190

6級（黄色帽子）では、合格・不合格に関わらず、25mを完泳出来たお子様に完泳証明証をお渡ししています。まだ、もらってないお子様がいましたらコーチまでお知らせ下さい。

☆ 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2021年2月分～2022年1月分までの引落日程のご案内致しますので
ご参考として頂きます様にお願い申し上げます。

月会費等該当月	引落日	月会費等該当月	引落日
2021年2月分	1月27日	2021年 8月分	7月27日
2021年3月分	3月 1日	2021年 9月分	8月27日
2021年4月分	3月29日	2021年10月分	9月27日
2021年5月分	4月27日	2021年11月分	10月27日
2021年6月分	5月27日	2021年12月分	11月29日
2021年7月分	6月28日	2022年 1月分	12月27日

令和3年3月の予定

令和3年3月19日（金）～3月24日（水）泳力認定日

令和3年3月26日（金）～3月31日（水）レッスン休止日

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・翌月の泳力認定日を除く通常レッスンへ振替ができます。

泳力認定日をお休みした場合・・・

当月・翌月に振替ができます。（泳力認定日でも可能）

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。



こども水泳教室在籍状況

クラス変更、振替教室をする際は、出来る限り空いているクラスへの変更をお願い致します。

尚、振替教室の定員は各クラス5名迄とさせて頂いております。

ご迷惑をお掛け致しますがご了承の程、宜しくお願い致します。

(令和3年3月1日現在の表)

	14：30～	15：30～	16：30～	17：45～
月	—	少ない	普通	少ない
火	—	少ない	普通	普通
水	少ない	普通	普通	少ない
金	—	少ない	普通	多い
		11：15～	10：00～	15：15～
土	—	練習振替不可	練習振替不可	普通

~~~~~

## アシスタントコーチ募集中！！

スイミングを通じて、子どもの成長を近くで感じて見ませんか？

研修を行いますので、経験のない方でも大丈夫です。子どもが好きな方、スポーツが好きな方、大歓迎！！ 興味をお持ちでしたら、『高橋・多賀』までご連絡下さい。

# ～・～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上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。押してみるとイタ気持ちよい感覚があり、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1 cm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。

