

東京2020

オリンピックまで あと

492日

東京2020

パラリンピックまで あと

524日

2019年

4月号



公益財団法人

江東区健康スポーツ公社

〒135-0016 江東区東陽2丁目1番1号

TEL 3647-5402 FAX 3647-5048 <http://www.koto-hsc.or.jp/>



運動不足による体力低下が、花粉症を悪化させてしまう場合があることをご存知ですか。運動を生活に取り入れ、継続的な運動習慣を心がけましょう！



花粉症になる要因には、体の外側の環境（外的要因）と体の内側の状態（内的要因）があります。



花粉症の 外的要因

- ・スギ花粉の増加
- ・ダニやハウスダストによるアレルギー体質化
- ・大気汚染により微粒子に対するアレルギー反応が敏感に

対策

- ・メガネやマスクで花粉を防御！
- ・帰宅時にしっかり花粉を落とす！
- ・家の掃除をこまめにしましょう！
- ・蒸しタオルや入浴で蒸気を鼻に通しましょう！

花粉症の 内的要因

外的要因のほかに、見落としがちなのが以下のような内的要因です。

- ・高タンパクの食生活がアレルギーを誘発
- ・ストレスによる自律神経の乱れ
- ・体力低下などによる免疫低下

この内的要因を改善する最適な方法として、「適度な運動」が有効です。

次ページで花粉症改善の運動をチェック！

室内でお得にエクササイズ！ スポーツセンター トレーニング室

花粉が舞う屋外で運動ができず、運動不足になっていませんか？
そんな方は、スポーツセンターのトレーニング室で、快適に運動しましょう！
1回400円（4時間）でご利用いただけます。

得 ショートタイムエクササイズ

ヨガやピラティス、ストレッチをはじめとした、様々なプログラムを毎日開催しています。トレーニング室利用券で参加できるので、とてもお得です！詳細は、各スポーツセンターまでお問合せください。



楽 マシンを使って快適に運動

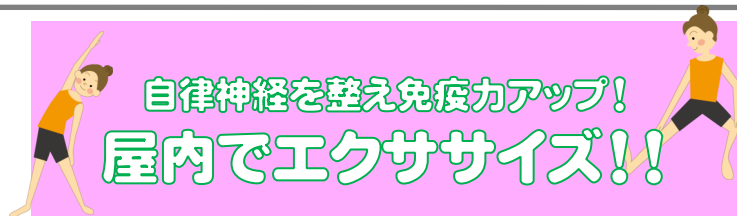
様々なマシンを使い、筋力トレーニングやウォーキング、ランニングをして、新陳代謝をあげていきましょう！
専任のトレーナーが常駐しておりますので、初心者の方でも安心です♪



有明スポーツセンター
大賀トレーナー



お気軽にご参加ください♪みなさまのご来館、心よりお待ちしております。



自律神経を整え免疫力アップ！ 屋内でエクササイズ！！

適度な運動は、自律神経を整えたり免疫力を高めたりすることができます。

以下のようなエクササイズが効果的です。

1 ヨガ・ピラティス

自律神経が乱れると、ちょっとした花粉に対しても過剰反応を起こしてしまいます。

「ヨガ」や「ピラティス」は、自律神経を整え、正常に戻してくれる効果があると言われています。

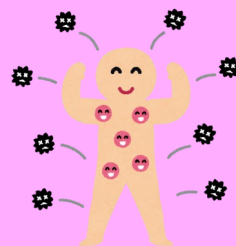


2 有酸素運動（適度な運動）

免疫バランスの崩れも、花粉に対する過剰反応の元となります。有酸素運動を長時間継続して体力をつけることで、花粉に抵抗できるだけの免疫力が向上し、花粉症の改善につながると言われています。

代表的な有酸素運動は以下のとおりです。

- ・ウォーキング
- ・ジョギング
- ・エアロビクス
- ・水泳 など



★4月の休館日★

4月8日（月）・4月22日（月）

毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日です。