

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

# フィット

ことう M I N I

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/>

## 花粉のつらいこの季節



### 適度な運動で花粉症対策しませんか!

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。



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。

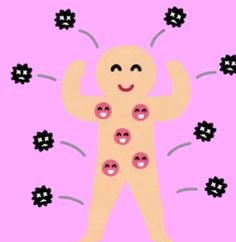


**2 有酸素運動（適度な運動）**

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。