



2018年5月号

# チャレンジ



イベント

## 6月15日(金) 千葉県民の日



### 施設の無料開放

9:00 ~ 22:30

最終入場時間: 22:00です。



## 特別無料イベント

A 10:00~11:30 14:00~15:30

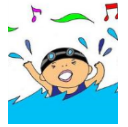
### ・タイムトライアル(メインプール)



対象: 小学生以上で50m以上泳げる方  
定員: 各200名程度

D 16:00~16:45

### ・アクアビクス(サブプール)



対象: 高校生以上(泳げない方でもご参加頂けます)  
定員: 30名程度

B 9:30 ~ 11:00 13:00~14:30

### ・飛び込み教室(飛び込みプール)



対象: 小学生以上で25m以上泳げる方  
定員: 各30名程度

E 12:00~13:00

### ・着衣泳体験会(サブプール)



対象: 小学生以上  
定員: 20名程度

C 15:30~16:00

### ・水中ウォーキング(サブプール)



対象: 高校生以上(泳げない方でもご参加頂けます)  
定員: 30名程度

※持ち物: 水着・スイムキャップ・タオル

・ 長袖、長ズボン (洗濯済の色落ちしない衣服)

・ 1.5~2Lの空のペットボトル1本

(中を洗ったものの体験後はお持ち帰り下さい)

☆ 駐車場は有料です。

☆ 小学3年生以下は保護者の同伴が必要です。  
保護者の方は水着でプールサイドまでご入場下さい。



たくさんの  
無料体験が  
あります!

是非、この機会に  
色々体験して  
みて下さい♪

## ストレートネックについて その①

**ストレートネックとは…**

ストレートネックというのは、理想的なS字が歪んでしまって真っ直ぐになる首のことを言います。

**ストレートネックになる原因**

ストレートネックになる原因は、現代人の日常生活の中に潜んでいます。

首を前に倒し、うつむくような姿勢を長く続けていると、ストレートネックになりやすいそうです。

考えられる例をいくつか挙げてみます！

・デスクワーク ・読書や手芸 ・PCでの事務作業 ・スマホなどの操作など  
どれも前かがみの姿勢のまま、長時間過ごしてしまいそうなものばかりです。  
特に最近はスマホの普及により、ストレートネックになる人が増えています。

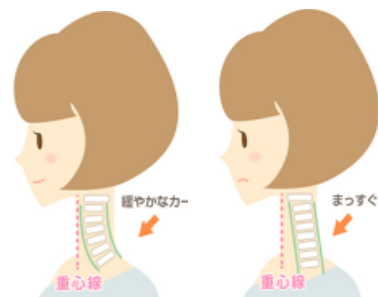
それにより現代病とも言われているようです。

では、ストレートネックになると、どんな症状が出てくるのでしょうか？

**ストレートネックが原因で起こる症状**

・肩こり、首こり、手の痺れ、頭痛、めまい

自律神経失調症、椎間板ヘルニア、吐き気、逆流性食道炎 などがあります。



正常な首

ストレートネック

## 睡気はどこからやってくる？

気候も風景も暖かく気持ちのいい季節になりました。年度初めで忙しいはずなのに、ついうとうとしてしまいますね。昼間働いて夜はぐっすり寝る。これは、とても当たり前のこと。

でも、昼間の仕事や会議中、運転中に睡気に襲われるのは困ったものですね。

【睡気リズム】

①	24時間リズム	深夜～早朝に眠くなる。体温が最も低くなる時間です。夜は、心身をリラックスさせる副交感神経が優位に働いています。だから、眠くなるのは必要なこと。夜更かししていませんか？
②	12時間リズム	睡眠不足・食事の有無に関係なく午後に眠くなる。14時頃が一番眠たくなります。
③	2時間リズム	単純な作業をしているときに起こりやすい。長時間の車の運転時等は、1時間毎に10分から15分の休憩を取りましょう。

【睡気の自己診断】

下記の8問をチェックしましょう。合計点が高いほど、睡気が強いということになります。

①全くない・・・0点    ②時々ある・・・1点    ③よくある・・・2点    ④大体いつも・・・3点

問1 座って本を読んでいるとき、居眠りをすることは？

問2 テレビを見ているとき、居眠りをすることは？

問3 人の大勢いる場所でじっと座っているとき（会議や映画館など）、居眠りをすることは？

問4 他の人が運転する車に1時間以上休憩なしですっと乗っているとき、居眠りをすることは？

問5 午後じっと横になって休んでいるとき、居眠りをすることは？

問6 座って人とおしゃべりしているとき、居眠りをすることは？

問7 昼食後、静かに座っているとき、居眠りをすることは？

問8 自分が車を運転していて、数分間信号待ちをしているとき、居眠りをすることは？

合計（ ）点

なぜ眠たくなるのでしょうか？それは、生きていくために睡眠は絶対必要だからです。

寝ることで、心臓など内蔵も脳も筋肉も毎日の疲れを癒して、明日も元気に生きていくエネルギーをためています。だから、睡気はひとつの「疲労のサイン」とも言えます。昼間の睡気が頻繁であったりひどい時は、睡眠不足で疲労が解消されきっていないか、時には心配な病気が隠されている可能性もありますので、原因を明らかにするために受診をお勧めします。

【睡気対処法】

十分に睡眠をとり、疲れを残さないことが一番ですが、睡気に襲われた場合は、

●窓を開け、外の空気を吸う。日光を浴びる。

●歯磨きをする。

●お茶やコーヒーなどカフェイン入りの飲み物を飲む。

●深呼吸や体操をする。

など、うまく気分転換をしましょう。

**千葉県国際総合水泳場**

指定管理者/オーエンス・セントラル・千水連グループ

TEL.047-451-1555

FAX.047-451-1888

各種教室案内、チャレンジはHPでご覧になれます

URL <http://www.chiba-swim.gr.jp/>