

1. クアハウスをよく知ろう!

【自分に合わせた運動をしよう!】

新年を迎えて心機一転、ダイエットや健康維持のために運動を頑張ろうと考えている方も多いかと思いますが、しかし、今やっている運動が自分の目的に合っているかどうか心配な方も多いのではないのでしょうか。どのような運動が必要なのか2つの体型を例に紹介していきます。

体型：やせ型
目標：健康的に筋肉を増やす
運動：ウェイトトレーニング：多
有酸素運動：小



体重が少ないとお悩みの方は筋肉の肥大に適したウェイトトレーニングを中心に行います。

体型：肥満型
目標：健康的に脂肪を減らす
運動：ウェイトトレーニング：小
有酸素運動：多



体脂肪が気になる方は脂肪燃焼に適した有酸素運動を中心に行います。

運動の種類

※マシンの使い方はクアハウス白浜のインスタグラムで紹介しています。

○有酸素運動
(おすすめの運動)
ウォーキング・ジョギング・水中運動
エアロバイク・ステップマシン

○ウェイトトレーニング
(おすすめの運動)
ラットプルダウン・チェストプレス
アブドミナル・レッグプレス

【POINT】

クアハウス白浜では体の筋肉・脂肪量等を測定するInbody測定会を開催しています。計測後はトレーナーが結果を説明しながら一緒にトレーニングを考えます。是非、クアハウス白浜で自分に合った運動を見つけましょう。

2. 手遅れになる前に

【冬のヒートショック】

冬の時期は急激な温度変化で心臓がキュッと痛む症状が出やすくなります。この症状はヒートショックと言いますが最悪の場合は死に至ることもあります。ヒートショックは急激な温度の上昇・下降により血流量が変化し血圧が急上昇・急降下することで脳や心臓にダメージを与えるので注意が必要です。毎日を健康で過ごすために注意するポイントや簡単な対策をご紹介します。

特に注意が必要な人
・高齢の人
・高血圧の人
・心臓や脳に病歴のある人

気を付けるタイミング
・飲酒後
・食後すぐ
・気温が低い早朝や深夜



【対策】

ヒートショックは主に入浴時に起きています。寒い日に急に頭から温水を被ったりお風呂から出て急に寒い脱衣所に出た時などに注意が必要です。そのため、心臓から遠いところから少しずつお湯をかけて身体を温めていく事や、暖房器具や先にシャワーを出して脱衣所や浴室を温かくして温度差を無くすことが非常に有効です。

【POINT】

クアハウス白浜ではプール横にはかかり湯（低温・高温）があります。バーデゾーン利用の際は心臓から遠い足から体を温めてからご利用ください。また、お風呂に入る際は手前に腰を掛ける段がありますのでそこに腰を掛けて身体を慣らしてから肩まで浸かるようにして下さい。

3. 簡単トレーニング辞典

【ツイストクランチ】

運動を頑張ろうと思ったきっかけは「ぽっこりとしたお腹」でも、腹筋運動は苦手でつい避けてしまう方も多いと思います。そこで、今回は簡単かつしっかりと腹筋を鍛える方法をご紹介します。

①スタートポジション



鍛えられる主な筋肉：腹直筋・腹斜筋

【ツイストクランチのやり方】

- ①椅子に座った状態で胸を張り、手は頭の横に添えます。
- ②腰をねじりながらヒジとヒザをおへその前でタッチします。

②反対側のヒジとヒザをタッチ



【注意点】

- ・ヒザとヒジを付けたら一度胸を張って元の姿勢に戻ります。
- ・ヒザとヒジを付ける時に息を吐き、戻す時に息を吸います。

*10回×3セットを行います。

4. 会員の皆様へお知らせ

【休館日のお知らせ】

1月16日(火)・17日(水)は終日休館です。

設備の修繕や清掃の為お休みをいただきます。ご迷惑をお掛けしますが、ご了承のほどよろしくお願いいたします。

【健康教室休講のお知らせ】

1月1日(月)～8日(月)

混雑が予想される為、健康教室は休講です。

・毎月26日は **風呂の日** です。

会員様に限り300円でご利用いただけます。個人会員様は同伴者も300円です。

クアハウス白浜公式ホームページではお得な情報を発信しております♪



公式Instagramでは

スキマ時間でエクササイズ! を動画でご紹介しております♪

