



ゆめりあ だより



ゆめりあでは、令和5年3月13日からマスク着用は個人の判断が基準となりました。
手指の消毒については継続して取り組んでおります。



健康情報 『低気圧不調』

【不調の症状と原因】

天気が崩れる時、天気が良くない時、頭痛・だるさ・めまい・むくみ等の身体の不調が出る事があると思います。

症状は、頭痛が多く、それに伴い肩こり、食欲不振、疲れが取れない等様々な症状があるようです。

特に気圧が低下する時に身体に現れるため、これらの不調を「低気圧不調」と言います。

原因は、気圧の変化によって体内の水分バランスが乱れる事で起こるとされています。頭の血管に必要以上に水分が溜まると、拡張し神経圧迫で「頭痛」が起こります。気圧の低下が内耳で知覚され、自律神経が乱れる事で「だるさ・めまい」が起こります。

また、身体が余分な水分を溜め込み「むくみ」がでたり、身体が重く「元気がでない」等個人差も大きく、色々な症状があります。

【低気圧不調の予防策】

- 十分な睡眠をとって心身ともに休養し、自律神経を整えます。
- 適度な運動で、血行を促し血管拡張を防ぎます。運動は良い睡眠につながり、筋肉を動かすことは、リンパを流しむくみの予防になります。
- ゆっくり入浴することで、心身ともにリラックスでき、睡眠促進にも繋がります。
- ◆ 過度な飲酒は避けましょう。頭の血管拡張・むくみ・睡眠の質の低下につながります。
- ◆ 頭痛薬等、市販薬は即効性がありますが、長期間や過度な服用は内臓に負担をかけます。不調の症状が強い場合は、まずは医師の診察を受けましょう。

【ワンポイント予防策】

☆ 気持ちいい♪耳マッサージ・・・耳には、自律神経のツボがありマッサージにより副交感神経が働き自律神経が整います。血流も良くなり、頭痛緩和・顔のむくみ解消に効果があります。軽く上下横に5秒ずつ引っ張り、後ろ前の順に数回まわします。1～2分で十分です。



10月の教室スケジュール

会員制教室☆随時無料体験☆実施中！！

	月	火	水	木	金	土
朝		【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定) 受付開始時間 9:45		【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定) 受付開始時間 9:45		
	10:30-11:10 イキイキ体操&ストレッチ (当日先着30名限定)		10:30-11:10 元気ハツツ体操 (当日先着30名限定)		10:30-11:10 ザ・サーキット (当日先着30名限定)	
	【回数制】 12:30-13:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定) 受付開始時間 12:00	【会員制】 11:30-12:45 かんたん 骨盤底筋コガ		【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ		
夕			【会員制】 18:00-19:00 きッズチアA (年少児〜小学2年生)	【会員制】 18:00-19:00 きッズチアB (小学3〜6年生)	【会員制】 19:00-20:00 きッズダンス (小学生〜中学生)	
夜	【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ	【回数制】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定) 受付開始時間 19:00	【会員制】 18:00-19:00 ちびっこダンス教室A (3歳〜小学1年生)	【回数制】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定) 受付開始時間 19:00	【会員制】 17:00-18:00 ちびっこダンス教室B (3歳〜小学1年生)	【会員制】 19:45-20:45 リフレッシュ・ヨガ

変わり風呂案内

10月5日(木)は

「かぼす風呂」

を開催予定です。

当日は

「芋饅頭」

の販売も予定しています。



空調改修工事のお知らせ

2023年10月2日(月)より館内空調の改修工事が始まります。

ご不便おかけいたしますがご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。



10月の休館日は**16日(月) 17日(火)**です。

小城市三日月保健福祉センター『ゆめりあ』
指定管理者 シンコースポーツ九州株式会社
TEL. 0952-73-9280 FAX. 0952-73-9282

【休館日】 第3月曜日とその翌日(祝日の場合は翌平日とその翌日)
年末年始(12月29日~1月1日) ※お盆は通常営業
【利用時間】 10:00~21:30 (最終受付21:00)

ゆめりあホームページ
http://ssk-mikazuki.co.jp

http://ssk-mikazuki.co.jp

YUMERIA_MIKATSUKI