# 三日月保健福祉センター 2023年12月号

# 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 『カサカサ肌と運動不足』

肌のカサカサが気になる「乾燥肌」の原因には、日々の生活習慣が大きく影響していると言われています。

今回はその中でも運動不足との関係から、対策や予防方法について考えてみましょう。

## 乾燥肌の原因

加齢やホルモンバランスの変化、精神的なストレスといった内的要因や、紫外線ダメージ、スキンケア用品との相性、冷暖房などの空調や気候といった生活環境などの外的要因のほか、睡眠や食事(栄養)などの生活習慣の影響が挙げられます。

日々の洗体では必要以上の力で洗うと物理的な刺激になってしまい、保湿に大切な皮脂膜まで過剰に落としてしまう可能性もあります。

## 運動がもたらす肌への効果

適度な運動は「血行促進」「便秘解消」「ストレス軽減」 「睡眠の質向上」などの効果により、健康な肌を手に 入れる重要な手段です。

# ターンオーバー(肌細胞の生まれ変わり)を促す

食生活を見直し体質改善によって肌のターンオーバーサイクルを正常にし、運動によって血行が良くなり新陳代謝が活発化しターンオーバーも促進されます。

#### 成長ホルモンが分泌される

睡眠だけではなく運動することで成長ホルモンの分泌も促されます。 成長ホルモンは紫外線やストレスなどのダメージを受けた肌の回復と 「ヒアルロン酸」を作る細胞を活性化させます。



# ~12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	±
10:30-11:10 イキイキ体操&ストレッチ	【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 元気ハツラツ体操	【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 ザ・サーキット	
【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 かんたん骨盤底筋ヨガ		【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ		
【会員制】 18:00-19:00 きっずチアA (年少児~小学2年生)		【会員制】 18:00-19:00 ちびっこダンス教室A (3歳~小学1年生)		【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】 19:05-20:05 きっずチアB (小学3~中学生)	【回数制】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定) 受付開始時間 19:00		【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】 18:45-19:45 きっずダンスA (入門・基礎) (小学生~中学生)	【会員制】 19:45-20:45 リフレッシュ・ヨガ
【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ				【会員制】 19:50-20:50 きつずダンスB (初級・中級) (小学生~中学生)	



足のマッサージにソラーチをしてみませんか?

「1日約7分で、あなたの足は変わる!|

1回14分まで220円(税込)

一効果~

疲労回復、血行をよくする筋肉の疲れをとる 筋肉のコリをほぐす神経痛、筋肉痛の痛みの緩解

12月の休館日 18日(月)・19日(火) 年末年始休館日 12月29日(金)~1月1日(月)

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)



