

# 謹賀新年 蕨市民体育館新聞

謹賀新年

いつも蕨市民体育館をご利用頂き誠にありがとうございます。

明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。

本年も引き続き、蕨市民体育館を宜しくお願い致します。

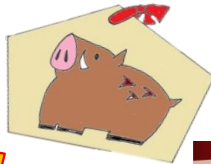
さて、皆様よいお正月を過ごされましたか？

おせちにお雑煮、つい食べすぎていませんか？

食べた分はしっかり運動して正月太りを解消しましょう！

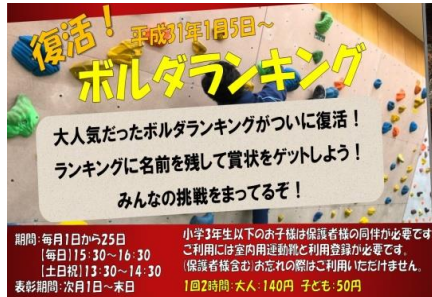
当新聞では、館内の最新情報やご家庭で出来る運動について取り上げます。

## ○ 今月のPick up



### ・ポルダランキング復活！

大好評だったポルダランキングが帰ってきた！  
上位入賞を目指してコースクリアに挑戦しよう！  
挑戦は各コース1日1回ずつ！  
たくさん練習して賞状ゲットを目指そう！



※小学3年生以下のお子様は保護者様の同伴が必要です。  
ご利用には初回登録と室内用の運動靴が必要です。  
お忘れの場合はご利用できません。(保護者様含む)

## ○ 簡単な運動で生活習慣病予防！！

### アブダクション (左右)



- 1 イスの背に軽く手を添えて立つ。
- 2 お尻の筋肉を意識しながら、片足を横へ軽く上げて保ち、降ろす。

### 《10カウント》

部位	● 太もも ● お尻
効果	● 足腰筋力アップ ● バランス能力アップ
注意点	● つま先は前向き ● 足を上げたところで止める (2秒キープ)

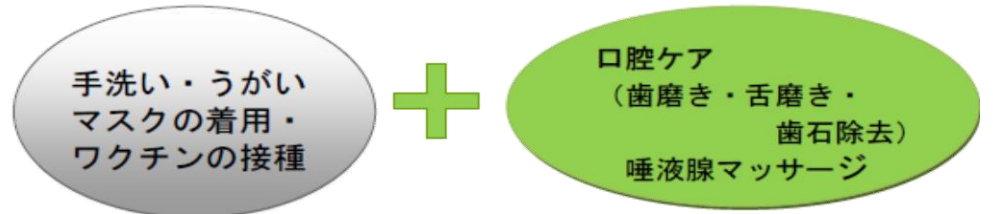
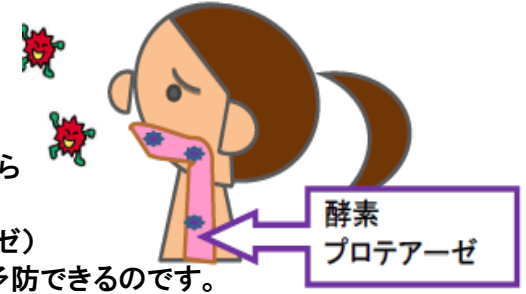
## 口腔ケアでインフルエンザ予防！？

先月号でインフルエンザ予防についてお伝えしましたが、  
実は**口腔ケア**も大切だということがわかってきました。

普段、私たちの気道の粘膜(空気の通り道)はたんぱく質で保護されており、ウイルスが口から入ってきても簡単にはつかないようにになっています。ところが、**酵素(プロテアーゼ)**がこのたんぱく質を溶かしてしまいインフルエンザウイルスが、気管などにつきやすくなることがわかっています。その結果ウイルスが増殖してインフルエンザ発症のリスクが高くなるのです。

### 酵素(プロテアーゼ)って何？

この酵素(プロテアーゼ)は  
実は歯垢や歯石、舌苔(舌のよごれ)から発生する事がわかってきました。  
お口の中を清潔にし、酵素(プロテアーゼ)を減少させることで、インフルエンザも予防できるのです。



寒い冬は足元から暖まろう！

**ももこソックス** 1足 200円

**つま先五本指ソックス** 1足 250円

**暖かグッズ 受付にて販売中！**



インターネットのホームページで体育館の最新情報や施設の予約状況など確認ができます！是非ご覧ください。

蕨市民体育館  
住所: 蕨市北町1-27-15 TEL: 048-432-2611

