

アスパークだより

No.529 2月号発行 発行者:五十嵐・諏訪間

◎施設情報

亀田総合体育館ホワイエにて **～からだリカバリ～**
血流観察無料体験会 開催されます！

A.A.TH® Active Anti-Thrombotic

～からだリカバリ～

血流観察

無料体験会

ファイバースコープで

毛細血管/血流観察

※痛みを発生したり、血液を採取することはありません。

【着る健康】



私生活での悩み ～ 競技力向上への悩み ～ ストレスでの悩み
首 肩 腰 膝

こんな症状の方に

おすすめ!

なかなか寝つけない

むくみ

冷え性

足がつる

疲れがとれない...

お悩みの方はこの機会にご相談ください！！
 開催期間中は、A.A.TH®ウェアの販売もあります

開催日:2月4日(火)～6日(木)
 開催時間:10時30分～20時00分(16:00～17:00は休憩時間の為、不在となります)
 開催場所:亀田総合体育館 ホワイエ

◎教室情報

ワンコインで体験できる『ZUMBA』♪

開催日:2月17日(月)
 開催時間:19時30分～20時15分
 19時00分～受付スタート
 開催場所:亀田総合体育館メインアリーナ



初めての方も大歓迎！たくさんの方のご参加お待ちしております！

ワンコイン開催！
ZUMBA!

日時:2/17(月)
 3/24(月)

参加料
 500円

時間:19:30～20:15

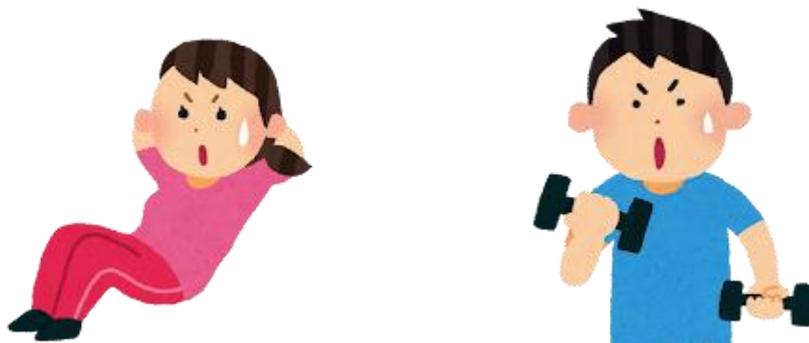
会場:亀田総合体育館 メインアリーナ

2025 ZUMBA

※申し込み不要！当日登録 体験費へGO!!

内容:ズンバ(ラテン系ダンス)
 対象:中学生未満15歳以上 保護者同伴で中学生以下参加可能
 参加料:1人1回500円(未就学児は無料)
 ※会場:トレーニングウェア、飲み物、タオル、ロッカー代100円
 問合せ:亀田総合体育館 025-381-1222

◎体のお役立ち情報 ～冬こそ筋トレ～



筋肉量が体温維持に果たす役割

人体の体温維持システムにおいて、筋肉は重要な役割を果たしています。筋肉は体内で最も大きな熱産生器官の一つであり、安静時でも常に熱を生み出しています。特に、骨格筋は体重の約40%を占め、基礎代謝の約20%を担っているため、体温維持に大きく貢献しています。

基礎代謝と熱産生の関係性

基礎代謝は、生命維持に必要な最低限のエネルギー消費量を指します。筋肉量が多いほど基礎代謝が高くなり、その結果として体温維持能力も向上します。実際の研究データによると、筋肉量が1kg増えるごとに、基礎代謝は約13kcal/日増加するとされています。

筋肉量と血行の関係

筋肉量は血液循環にも大きな影響を与えます。筋肉が多いほど、血管網が発達し、血液循環が活発になります。これにより、以下のような効果が期待できます。

1. 末梢循環の改善

- 手足の末端まで血液が行き渡りやすくなる
- 冷えによる不快感が軽減される
- しもやけなどの予防効果

2. 体温分布の均一化

- 体の中心部と末端部の温度差が小さくなる
- 局所的な冷えの予防
- 全身の温まりやすさの向上

参照 https://note.com/toki_gym/n/ned7af8c01b98

Instagram

更新しています！
ぜひフォロー＆チェック
よろしくお願いします(^_^)



公益財団法人新潟市開発公社
スポーツプロモーション課 亀田総合体育館
にいがたスポーツ情報ナビ
<https://niigata-kaikou.jp>