

# リフレのお風呂で水道・光熱費を削減！

現在スポーツクラブといつても、営業形態から料金まで非常に多様になってきています。会員の皆様もネット広告や、CM等で目にする機会も多いと思います。中でも『ジム特化型』と呼ばれる形態が増えてきています。簡単に言うとフィットネスマシンや器具を置いてあるだけで、プールやお風呂・サウナ等のランニングコストがかかる設備を無くし、スタッフが常駐していない24時間営業のジムです。設備費や人件費を削る分、会費も安く設定されています。確かに昼夜問わず利用できるのは魅力ですが、お風呂やプール、サウナの愛好家にとっては物足りなく感じてしまいます。

リフレには「温水プール」「お風呂」「サウナ」と熱源を使用する設備があります。その中でも今回は「お風呂」にスポットを当てたいと思います。

リフレの会員様はお風呂が楽しみでご利用している方が多数いらっしゃいます。お風呂は毎日入るものであり、会員様の中には自宅でお風呂に入る事が、ほとんど無くなっているというお話を聞きます。では実際にお風呂をリフレで済ませた場合、水道・光熱費のコストがどれくらいカットされているのか?下の図を見てみましょう。

## お風呂とシャワー1回あたりのコスト

	水量	水道代	都市ガス代	LPガス代
シャワー	5分使用	約60L	約9円	約16円
	10分使用	約120L	約18円	約32円
	15分使用	約180L	約27円	約49円
	20分使用	約240L	約37円	約65円
お風呂	浴槽1杯	約200L	約30円	約54円

\*20°Cの水を45°Cまで温めてお湯をつくる場合で計算



トレーニングを休んで、久々にトレーニングを再開したとき、「筋肉が小さくなった気がする」「なんなく筋肉が減った気がする」と思う人もいると思います。その理由として、筋肉内の糖質と水分が減ったことが挙げられます。トレーニングを行わなくなると、筋肉内の糖質が減少していく、糖質と水分は結びつくので、筋肉内の糖質が減少していくとセットで同時に水分も失われます。筋肉は約76%が水分で構成されているため、水分が減ると筋肉は小さく見えるようになります。つまり、一週間休んで筋肉が減少したわけではなくただ水分が失われているだけなのです。筋肉はタンパク質を多く摂取するようにしてみてください。肉類や大豆食品、魚介類、パンや蕷麦等はタンパク質の含有量が多いので、積極的に摂取してみてください。

筋肉が減少しても得することはできません。病気になったり、太りやすくなるリスクしかありませんので少しでも筋肉が減らないような生活習慣を心掛けましょう。



個人での使い方や設備により変動はありますが、ここでは「シャワー15分使用」「浴槽1杯200L」で計算してみましょう。

### 都市ガス使用

27円+30円(水道代)+49円+54円(ガス代)=160円(1日分)  
160円×28日(リフレ営業日)=4,480円

### LPガス使用

27円+30円(水道代)+135円+150円(ガス代)=342円(1日分)  
342円×28日(リフレ営業日)=9,576円

リフレの毎月の営業日28日を全て来るのは難しいですが、こうして見る限りでお風呂を利用して、自宅のお風呂を使わない場合は、水道・光熱費がかなり削減出来ていることが分かります。トレーニングで体を動かしてから入るお風呂も気持ち良いですが、何度も利用しても会費は変わらないので、お風呂だけのご利用でも是非ご来館下さい♪

## “スキップ”で こころも走りも軽やかに!

今回はランニングやウォーキングをする方だけでなく、他のスポーツをされる方も参考にしていただけるかと思います。

大人になるとすると機会が少くなる“スキップ”、最近いつスキップをしましたか??スキップという動作は実はランニングだけでなく、様々なスポーツに効果がある万能動作なのです。先日、一部リーグ大学バスケットボールの観戦をしたのですが、試合前のウォーミングアップで数種類のスキップ動作を行っていました。私自身もランニング前のウォーミングアップや調子を整るために、約10種類のスキップや動き作りを行っています。

### スキップでどんな良いことがあるの??

1. 腰の位置が高くなる
2. リズム感が良くなる
3. 重心移動がスムーズに行えるようになる
4. 膝が上がる所以歩幅を広げる

\*歩幅は広ければ広いほうが良いわけではないが、膝が上がらないと引き摺った接地になってしまふ。また、蹴り出すときに地面を引っ張るような動きになり疲れ。

普段のランニングやスポーツ前の準備運動として取り入れるのがオススメ

ですが、疲れて腰が落ちてきたときに、一度止まってスキップすることで動きや気持ちがリフレッシュするので是非やってみてください。

### さらにステップアップ

今までランニングを継続している方や、パフォーマンスを上げたい方は次のスキップも実践してみましょう!

	上に高く飛ぶスキップ	前に進む速いスキップ
ポイント	・腕も使って大きく ・膝を上げる	・動きを速く、足の入れ替えを意識する ・腰を高く維持する
注意点	・動きが大きくなり、着地時に大きな力が加わるので体が温まつてから行う ・背中が丸まつたり反らないう注意	・全身が力み過ぎないように ・接地の時に爪先で地面を引き摺らないように

スキップ動作での動きの面でのメリットは左記のようになりますが、精神的にも大きなメリットがあります。皆さんも嬉しい時に飛び上がって喜んだ経験が、一度はあると思います。ジャンプをするという事は嬉しい時以外にも気持ちのスイッチを入れたり、プラスの方向に持っていきたいときに自然に行う動作の一つになります。

スキップを意識して行い、動きも気持ちも軽やかにスポーツを楽しみましょう!

## 血圧について～仮面高血圧に注意!～

なぜ血圧は高いと良くないのでしょう。血圧が高くても何の症状もありませんし、特に不自由なこともあります。ではどうして会社や市町村の健康診断などで血圧を測定するのでしょうか?それは高血圧があらゆるタイプの循環器病(脳卒中や心疾患など)の原因となることが分かっているからです。

そもそも血圧とは、動脈内部の圧力を指し、血圧の値は心臓から送り出される血液の量と血管の抵抗値で決まります。血圧は心臓の収縮に伴って大きく変動し、通常、最大となる値(収縮期血圧=いわゆる上の値)と最小となる値(拡張期血圧=いわゆる下の値)で示されます。

高血圧の診断基準は、ご存知の方も多いと思いますが、収縮期血圧が140以上、拡張期血圧は90以上です。上の値と下の値でもこの基準を超えてる高血圧と判定されます。

なぜ、血圧が高いと注意が必要なのかというと、血圧が高い状態が続くと、血管は張り詰めた状態に長くおかれるため、次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失ってもろくなってしまいます。これが動脈硬化になります。自覚がないま

ま動脈硬化は進行し、やがて循環器病(脳卒中や心疾患など)を引き起こしやすくなるのです。以上が血圧が高いと注意が必要な理由です。

検診や病院では血圧が高い人が家では高くなるという人はよくいます。これは白衣高血圧と呼ばれる状態で、緊張が原因です。このタイプの人は一時的に血圧が上がっている人が多いです。一方病院では血圧が高くないのに家では高いという人もいます。これは、仮面高血圧と呼ばれています。このタイプは逆に血圧が高い時間が長く続いている可能性があります。この二つを比べると仮面高血圧の方が循環器病になりやすいことが知られています。仮面高血圧は家庭血圧を測定しない限り診断できないので、家で血圧を測定し記録する習慣をつけ、気になったらかかりつけ医に相談するようにすれば良いでしょう。



### 血糖値、 気にしてますか

血糖値とは、血液中にどれくらい糖質が含まれているのかを表す数値です。

糖質はご飯やパンなどの炭水化物に多く含まれているほか、一部の野菜や芋類、甘いものにも含まれています。

血糖値が上がると、すい臓がインスリンというホルモンを分泌するようになり、インスリンの働きで血糖値は正常値に戻ります。インスリンが十分に働かない、ブドウ糖は細胞に取り込まれず、血液中にあふれてしまいます。

この状態が続くと、糖尿病を招きます。原因は、体質や食べすぎ、運動不足などの生活習慣です。一度に食べる量が多いとすい臓にも負担がかかることで、機能が低下しインスリンを十分に作れなくなります。

また、運動不足による肥満はインスリンの働きの低下につながり、血糖は増えすぎると、血管を傷つけ心臓病や腎不全などさまざまな合併症を引き起します。

最近では、食事の欧米化に伴い、現代の日本人の食事は糖質が過剰で野菜が不足する傾向にあります。血糖値の急上昇につながる糖質を控える意識を持つことは大変重要です。毎日の食事は主食・主菜・副菜で栄養バランスが取りやすい「日本食」を中心にして、主食であるご飯の量はお茶碗に軽く盛る程度に抑えましょう。

野菜・きのこ・海藻類に多く含まれる食物繊維は、胃や腸をゆっくり移動して満腹感が得られやすく食べ過ぎを抑える効果があると言われています。

血糖値が気になる人はぜひ積極的に食物繊維をとりましょう。