



〒955-0852 三条市南四日町3丁目5番18号

☎0256-33-8492

営業時間 火～土曜日/10:00～21:00  
日曜日/10:00～18:00

申込手続 火～金曜日/10:00～19:00  
土・日曜日/10:00～18:00

ダッシュスイミング 検索

## スイミングスクールに通うと眠りの質も向上

睡眠不足が続いたり、寝ようと思ってもなかなか寝つきが悪かったり、「眠りの質が落ちている・・・」とお悩みの方も多いのではないのでしょうか？今回はスイミングスクールに通うと眠りの質も向上するという内容についてご紹介していきます。

### 〈睡眠の重要性について〉

睡眠で最も重要なのは、睡眠時間を確保することです。

「日中に眠くなることが多い」「休日にお昼過ぎまで寝すぎてしまう」などの場合、毎日の睡眠時間が足りていないというサインだと言えます。

睡眠不足の状態が続くと体調を崩してしまいやすいということが分かっています。

また、睡眠中は身体を休めることに限らず、心身の修復・記憶の整理を行っています。

睡眠中に成長ホルモンを分泌し、疲れをとったり傷んでいる部分を修復したりします。

日中に見た情報・学習した内容を脳に定着させ、睡眠時に整理するというのも睡眠の効果です。

睡眠は心と身体の休息、そしてメンテナンスのためにあると考えられています。



### 〈必要な睡眠時間は一人ひとり違うもの〉

日本人の平均的な睡眠時間は7時間程度です。しかし現代人は睡眠時間が年々減少傾向にあると言われています。睡眠時間が平均時間を下回っていても、スムーズな入眠と起床時の目覚めの良さ、疲れが取れているように感じることであれば睡眠は足りているのです。逆に言えば、日本人の平均的な睡眠時間を上回っている場合でも、「翌朝に疲れを感じる」「目覚めが悪い」などを感じる場合には、睡眠が足りていないことが考えられます。また恐ろしいことに、睡眠不足は長時間続くと解消することが難しくなり、次第に心身の不調につながってしまうこともあるため侮ることはできません。

### 〈質の高い睡眠のために水中運動を〉

適度に有酸素運動を行うことで、眠りの質を向上させることができます。

そして水泳は有酸素運動でもあるため、安眠を上手くサポートできる効果があるのです。

有酸素運動の目安は「ニコニコペース」と呼ばれる【138-(年齢÷2)】の脈拍数(拍/分)が理想です。

例えば、60歳の方なら、【138-(60÷2)】=108となります。

この強度の運動を最低でも10～20分程度を行うことが理想的です。

※複数回に分けて実施してもOK！



## 今できることで解消を！

ダッシュでは年齢・体調面に合わせて実施スクールもごございます。

下記の例に当てはまるのがもしあれば、ぜひご参加してみてくださいはいかがでしょうか？

### 関節痛にお悩みの方

- ・久しぶりの運動で心配・・・
- ・体調不良明けでリハビリを

### 今の泳ぎを追求！

- ・生涯泳げるようにしたい！
- ・久しぶりに泳いでみたい
- ・初めて泳ぎ始める方へ

### 身体のコリ解消

- ・自分でできることを増やしたい
- ・身体を少しほぐしたい！
- ・1人で運動が続けられない・・・

↓

簡単水中体操  
火・木曜 13:40～



↓

100歳まで泳ごう  
火曜 13:00～  
※70歳～参加可能



↓

ストレッチウォーク  
日曜 13:30～



上記のスクールは全てスクール時間が30分のクラスになります。

スクールに来続けてきてもよし。どのスクールも自分のペースで、1人でも行えるものをお伝えしているクラスになります。まずはできることを1つずつ。そして今の時間を楽しみましょう！

声を出して笑う事が大切です。同じ気持ちの同志で分かち合いましょ！

極秘

# 速報

BREAKING

緊急速報  
emergency news

## ダッシュバスツアー計画 第二弾計画

### 詳細を乞うご期待