

プールで運動始めよう！！

## 曾於市民プールだより



### 良い筋肉痛、悪い筋肉痛

お問い合わせ先  
曾於市民プール  
☎ 0986-76-4340

新しい年を迎え、今年こそダイエットしよう、運動を始めようと思いを立てた方が多くいると思います。ただ、無理な運動をして、筋肉痛になって運動をやめてしまっている方はいませんか？

筋肉痛は、大きく2種類に分類できます。

一つは、**筋繊維**が細かく傷ついたり、疲労物質が蓄積したりして起こる筋肉痛です。このような筋肉痛は、いったん治まると、壊れた筋肉が「超回復」し、より強く壊れにくい筋肉に再生されようとします。トレーニングの効果をもたらすこの種の筋肉痛は、運動後1〜2日以内に痛みを感じ、数日で回復します。ゆっくりと軽い運動をすることで、血行が促進され、回復が早くなります。とても良い筋肉痛です。

もう一つの筋肉痛には注意が必要です。筋肉の使いすぎで血液の循環が阻害され筋肉が硬くなり、伸ばしても縮めても押ししても痛みを感じるようになる慢性的な筋肉痛です。痛みが長期化している場合は、迷わず医師の診断を仰ぎましょう。

運動を始める上で大切なことは、無理をせず、程良い筋肉痛を楽しみながら行うことです。運動継続の秘訣です。

### 見えた!! 地域づくりの発想・着眼点

男女共同参画研修会

曾於市内の2地区（菅牟田・財部北）の取り組み事例の発表もあります。

日時 平成26年2月19日（水）

午後2時〜4時

場所 末吉総合センター 大研修室

入場料 無料

託児所有り（前日まで要連絡）

#### 【第一部 講演】

講師 NPO法人 福祉相談センターにじ

代表 上村 修 氏

演題 「誰もが集える地域づくりを目指して」

〜「だんだん小屋」からの報告〜

#### 【第二部 パネルディスカッション】

テーマ 「地力（じりき）を高めよう。」

男女（みんな）の力で！

#### コーディネーター

荒武 圭一 氏

（曾於市地域づくり団体連絡協議会）

#### パネリスト

上村 修 氏（南九州市）

吉永 一 男 氏（曾於市菅牟田校区）

岩切 章一 氏（曾於市財部北校区）

問い合わせ

企画課 男女共同参画係

0986-76-8802