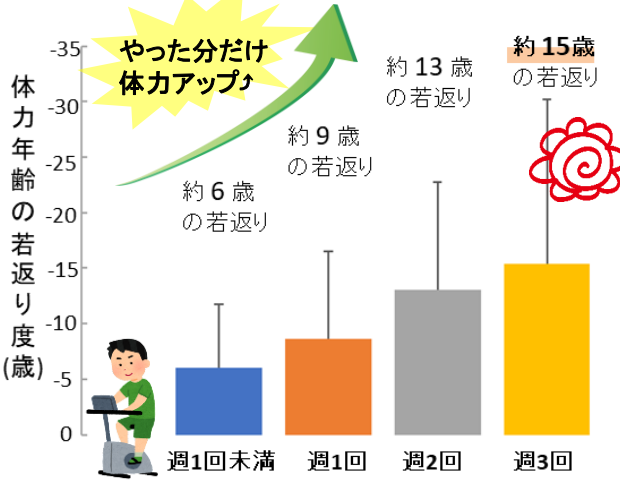


🌱🐟🍎 明けまして おめでとうございます 🌱🐟🍎

今年もスタッフ一同、皆様の健康・体づくりを精一杯サポートいたします

新年を迎え、体づくりにも励もう！と心新たにしている方も多いと思います。効果的に体力増進を図るカギは運動頻度です。そこで、運動頻度と約1年間における体力年齢の変化との関係を、週当たり運動頻度別の4グループ(26名ずつ)で比較してみました。体力年齢の若返り度の目標を決め、計画的に運動を行いましょ



週当たりの運動頻度が多いほど 体力年齢の若返り度が大きい!

頻度×継続が体力向上には必須です。今年はず年の週当たり運動頻度+1回を目標に頑張りましょう！(理想は週3回)

体力増進のポイント

- ☆運動記録を作成してニコニコペースで運動実施
- ☆曜日を決めて運動実施
- ☆指導員と定期的に強度確認

いちよう
センター新聞

佐賀市
健康運動センター
0952-36-9309

土曜日 レッスン **ステップサーキット**

日曜日 レッスン **はじめてピラティス**

期間限定 **ZUMBA®**

有酸素運動と筋トレで引き締め

日程: 毎週土曜日
時間: 14:00~14:45
参加料: 施設利用料
定員: 30名
(30分前から整理券配布)

初心者でもできるマットピラティス

日程: 毎週日曜日
時間: 14:00~14:45
参加料: 施設利用料
定員: 40名
(30分前から整理券配布)

ラテンの音楽に合わせてダンス

日程: 毎週日曜日
時間: 11:00~11:45
参加料: 施設利用料
定員: 無し
※整理券配布無し

サンセットチャレンジ
1月4日スタート☆

16:00~18:00に
トレーニングルームを
利用してポイントゲット
運動しやすい時間帯です
ぜひご参加ください!

〇〇へあと一步

Vol.80 栄養

健康、元気、長寿など様々な目標(〇〇)に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。今回は寒い冬を元気に過ごすための“栄養”について紹介します。

冬は体を温めようと熱エネルギーの産生が高まります。そこで、大事になってくるのがエネルギーを産生するための補酵素の役割を持つビタミンB群やビタミンCです。そして、これらを上手に摂取することで疲労回復やリラックス効果が高まったり、髪や肌が健康に保たれたりするだけでなく、動脈硬化の予防効果も期待できます。また、冬は鉄分不足になりがちです。バランスのよい食事を心がけ冬場は特にビタミンB群・Cと鉄分を積極的に摂り、元気に冬を過ごしましょう。

やってみよう: 冬ほど大切な栄養素摂取で元気なカラダ

ビタミンB群

糖・脂質・蛋白質の代謝を促進し、熱産生で身体ぽかぽか

豚肉 大豆食品

きのこ類

水溶性ビタミンなので鍋などは最後まで美味しく頂くと👍

ビタミンC

抗酸化作用や体内に侵入した異物を解毒

みかん ブロccoli

いちご

果物摂取は「朝:金、昼:銀、夜:銅」朝が超オススメ!

鉄分

赤血球の材料で、血液循環の悪化を防止

レバー 枝豆

まぐろ

ココアは鉄吸収を補助。寒い時はホット一息👍

マグネシウム

寒さで固くなった筋肉や血管を復元

ほうれん草 ひじき

ナッツ類

慢性的不足は心疾患のリスクを高めるので要注意!

噂の検証 92 中年期の全身持久力レベルが将来の健幸な人生を左右する!?

新年おめでとうございます。本年も皆さまのお役に立てる情報をお届けできるように努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。さて、これまでも全身持久力(以下:体力)を高めることが健康に直結することをお伝えしてきました。中年期の体力を高めておくことで、将来の〇〇の発症率を抑えられることはご存知でしたか? 見ていきましょう。

○ 体力を高めておくと何の発症率が抑えられると思いますか?

メタボじゃない!?



「全身持久力ってマラソン型の体力だったわよね? じゃあ、メタボじゃない!？」



認知症でしょ!?

「【将来の…】で聞いたよ。私は聞き逃さないよ。認知症でしょ!？」

皆さまはどちらだと思われますか? どちらも可能性ががありますね。

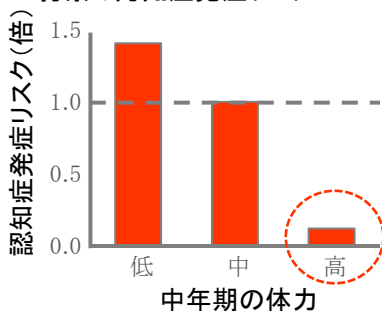
実は…どちらも正解です!

その中で今回は、44年間もの長期に渡って体力と認知症の発症率との関係について追跡調査を行った貴重な研究をご紹介します。

○ 中年期の高体力群は認知症の発症率を大幅に抑えられる可能性あり!

[Horderら
2018年]

中年期中体力群を1.0倍とした時の体力別の将来の認知症発症リスク



← 中年期に高体力だった群では将来の認知症発症リスクが大幅に抑えられていた!

中年期に高体力だった群は、その他の群に比べて認知症を患った割合(発症リスク)が大幅に低くなっていました! やはり全身持久力が肝なのです。

結論として、中年期の体力は将来の健幸な人生を左右する! 現状の「全身持久力」は5分程度の自転車運動で確認できますので、施設の運動指導員にご相談ください! それでは、今年も1年がんばるぞ!

三分体操

横になったまま出来る運動⑨ 脇腹、腰

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 M.Y

1. 筋カトレーニング(10~20回程度×1~3セット)

横臥位側屈(腹斜筋)

①横向きに寝て両方の股関節と膝を90度に曲げ、両腕を伸ばして床(下)側の腕に頭を乗せます。



②①の姿勢のまま天井側の肘だけ90度に曲げ、曲げた肘を骨盤に近づけていきながら上体を真横に起こします。①⇔②を繰り返します。

目線は曲げた肘へ

余裕があれば天井側の足を上げる



反対側も行います

2. ストレッチ体操(各20~30秒)

1) 仰臥位背伸び(腹斜筋)

仰向けに寝て足は腰幅、手は肩幅で背伸びをします。

肘は曲がってもよいので脱力



2) 仰臥位側屈(腹斜筋)

1)の姿勢から右手と左手を重ね、右足も左足にくっつけ「くの字」になります。



余裕があればくっつけるのではなく足を上に乗せる

反対側も行います