

「ニコニコペース運動」週140分以上実践していますか？

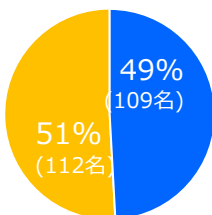
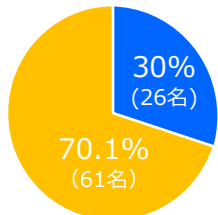
せっかく運動するなら効果を出したいですよね？「ニコニコペース運動」を週140分以上行うことで高血圧症や糖尿病などに対して予防・改善効果があります。そこで今回は、運動記録をつけ、週140分以上運動ができていますの方々の特徴を調べてみました。

《年齢階級別140分/週達成者の割合》

■ 達成者 ■ 未達成者

64歳以下

65歳以上



65歳以上の方が達成者の割合は多いですが、64歳以下でも3割の方が達成しています。素晴らしい！

週140分達成者の特徴を調べたよ！

週140分以上達成の秘訣はこれだ！！

- 1 週3回以上センターを利用する
- 2 決まった曜日にセンターを利用する
- 3 自転車エルゴメータとトレッドミルを両方実施する

健康の維持・増進のためには一定の運動時間を確保することが重要です！週140分以上を達成している方の秘訣を真似して「ニコニコペース運動」の時間を増やせるよう頑張ってください！



お待たせいたしました！4月よりプール再開いたします！

プール設備の本格復旧工事は順調に進んでおり、令和6年4月2日(火)よりプール・浴槽の利用再開を予定しています。長期にわたり利用者の皆様にご迷惑をおかけいたしました。プールで皆様にお会いできるのを楽しみにしております！また、昨年9～10月に実施した「水中運動ポイントカード」もプール再開に伴い実施します。様々な水中運動メニューを実践しポイントを貯めていきましょう！

ばなし

★ 陸上で行う4泳法レッスン★

- ① 3/16 19時～(90分)
 - ② 3/30 11時～(90分)
- 料金:500円
申込:管理室or電話
定員:20名

vol.27

ほっこり噺

ここは、とある“ほっこりトレーニング室”。全面窓で開放感があり、暖かい日差しと心地よいそよ風が入る中で、10数名がコツコツとトレーニングに励んでいます。

ほっこり利用者さんと 生真面目運動指導員のやりとりと となりで聞いている男性

= あなたはどっち派！？ =

= 最終回 =

「指導員さ～ん、私目玉焼きが好きなんですけど筋肉ってつくのかしら？」

「もちろんですよ。植物性たんぱくが注目されることも多いのですが、動物性たんぱくも良いですよ」

「あら、そう！良かったわ！私はね…、しょうゆをチョロツと垂らして食べるのが好きなのよ」

「へっ！？ほっこりさんはしょうゆ派ですか？私は塩と胡椒をパラツとするのが好きです」

「やだ！？信じられないわ！現代っ子ってそうなの？目玉焼きは半熟+しょうゆチョロでしょ？」

「ええっ！？目玉焼きは、ちょっとかため+塩・胡椒ですよ」

「いやいや…」

「いやいや、どっちもおいしいよ～！！♡」

「指導員さ～ん、このほっこり噺って終わるの？」

「はい、今回で最終回になると聞いております」

「あの噂…、ほんとだったのね…、残念ね…」

「知る人ぞ知る、人気コーナー！？でしたからね」

「そういえば、指導員さんと私のメロドラマを題材にしたものはNGが出たとか聞いたことあるわ」

「そうなんですか！でも、ちょっと興味ありますね」

「皆さま～！健康って大事よ～！体調に気を付けながらお互いががんばっていきましょうね～！私もこの人たちと一緒におっちょこちょいしながらすつとこどっこいで楽しんでいくわ～！」

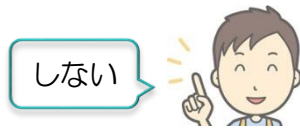
「9年間、ありがとうございました～！！」

ほっこりトレーニング室でほっこり噺が続く… 完

噂の検証 94 体力向上の効果って、喫煙の悪習慣にも作用する!?

これまで有酸素運動で向上する全身持久力(以下、体力)は、認知症をはじめ、がんを含む生活習慣病や寝たきりの原因上位の疾患と関連が強い「健康度の指標」であることをお伝えしてきました。体力を高めておくことが、永きにわたる健幸の必須条件となります。今回は死亡の原因第一位として君臨する喫煙に対する効果を見ていきましょう。

○ 喫煙の健康被害に対しても体力は影響する?



「たばこを吸うと体力が落ちるし、肺がんも発症しやすいのだから、関係しないんじゃない!？」



「体力がないよりもあった方が、喫煙の健康被害を少しくらいなら抑え込めるんじゃない」

皆さまはどう思われますか？

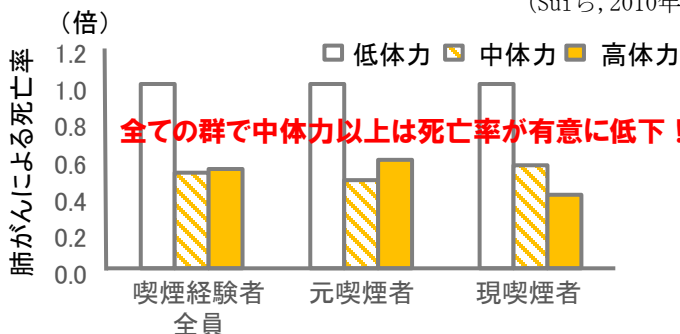
今回は、喫煙状況、体力レベルと肺がんの死亡率との関係を調査した研究をご紹介します。

“百害あって一利なし”と言われる悪習慣に対しても、体力レベルは影響するのでしょうか？

喫煙者が身の回りにいらっしゃる方は必見です！

○ 体力別喫煙歴別の死亡率の関係

(Suiら, 2010年)



低体力群の死亡率を1.0倍とした時に中体力群及び高体力群の死亡率は、なんと半減していました！

これは、喫煙状況に関係なく同じ結果だったことから、体力を高めておくことは、たばこの健康被害を抑え込む可能性を秘めているということになります。

結論として、高い体力は喫煙の悪影響にも打ち勝てる!？体力ってホント凄い!!です。

注)この情報は体力向上の重要性を解説したものであり、喫煙を推奨しているわけではありません。その点をご理解下さい

三分体操

横になったまま出来る運動 ⑫胸、上腕

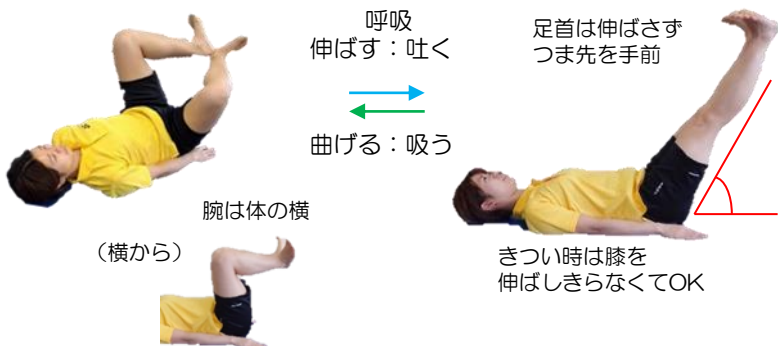
不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 M.H

1. 筋力トレーニング(5~15回程度×1~3セット)

内転筋群、腹筋群

- ① 仰向けになり両膝を立てた状態から、膝を開き両方のかかとをくっつけたまま足を浮かせます
- ② ①の姿勢からかかとを合わせたまま斜め上の方向に膝を伸ばします



【チャレンジ】

上図①の姿勢から②の動きでかかとの高さを下げてみましょう
腰をそらないように
腹筋に力を入れる!



2. ストレッチ体操(深呼吸3~5回)

内転筋群

仰向けになり膝を立てた状態から、両膝を開いて両方の足の裏を合わせます



腹直筋

仰向けで背伸びをし、肘と膝をピンと伸ばします



内転筋群 + 腹直筋

上図の2つのストレッチを同時に行ないます
腰反りが気になる方は
肘を軽く曲げる

