

## 年末年始は体重が増えがち...プール、トレーニングの効果的な運動をご紹介します

この時期は、食べ過ぎ飲み過ぎで体重が気になる方も多いと思います。そこで今回は、減量を目的とする方におすすめの運動と、その運動を軸に実施した減量教室の結果をご紹介します。

## ①プールで減量したい方は水中ジョギング

水中ジョギングは、消費カロリーが高く、減量目的のためにはとっても効果的です！

水中ジョギング	水中歩行(ゆっくり)	クロール(ゆっくり)
309kcal	79kcal	189kcal

※体重60kgの方が30分運動した場合

動かす速さや太ももを上げる高さで、自分で負荷を調整しながら無理なく続けられます！

## 2ヶ月間減量プログラム「スリムアクアチャレンジ」

水中ジョギングを主運動に、間食の適正化を目指します。指導員の支援や仲間と一緒に減量を目指すプログラムです！

9月実施の19人の減量結果  
平均-3.6kg 最大-7.3kg

次回 1/17開始、募集中！

## ②トレーニングルームで減量したい方は自転車エルゴメーター

関節への負担が気になる方にお勧めです。普段慣れている負荷や脈拍数をややきつい程度のニコニコペースに合わせて無理なく継続！

5月実施の20人の減量結果 平均-1.9kg 最大-4.5kg

減量目的で夜間利用している方は是非参加を！

## プールサイドDEぽかぽかヨガ

期間:12月~2月 毎週日曜

時間:11:00~11:45

定員:20名

料金:施設利用料+100円

## 4泳法スキルアップ教室

日程:12/6~1/31 毎週土曜

時間:19:00~20:00

定員:12名

料金:3200円

## R8年分 施設利用料を医療費控除にするための講話

日程:12/9(火) 11:15~12:15

12/12(金) 15:30~16:30

参加申込:電話または管理室窓口

## 2ヶ月間減量プログラム「夜間限定 痩せナイト」

1回60分の自転車を軸にあなたの減量目標を応援します！

Aさんの事例紹介  
自転車60分に増加！-4.1kg達成

次回 1/13開始、募集中！

# いちょう セントラル新聞

佐賀市  
健康運動センター  
0952-36-9309

## 年末年始休館期間

12/29~1/3まで休館とさせて頂きます。

1月4日から通常営業します！来年もよろしくお願ひいたします！

## ニコニコペースのなかま

Vol.5

このコーナーでは福岡・佐賀県各地でニコニコペースの運動を継続的に取り組まれている方をご紹介します。

今回は福岡県総合福祉センター クローバープラザ(春日市)で運動されている松本淳さん(85歳)です。

## 【クローバープラザで22年の積み重ね】

仕事で痛めた首と腰の痛み緩和には筋肉をつけたほうが良いと医師の勧めで63歳から利用開始。当初は、仕事終わりの夕方から週1~2回利用で、筋力向上を実感できたので、このペースを維持していました。しかし、同時間帯に利用されていた80代後半(4,000回以上)の先輩利用者から「健康維持には運動回数を増やしなさい」という一言をきっかけに、週4回以上に変更。結果、痛みの改善だけでなく、体力や筋肉量も70代の時の数値を維持されています。今後も先輩利用者の助言を守り、体力年齢や筋肉量を落とさないように運動継続して健康維持します！と意気込まれています！

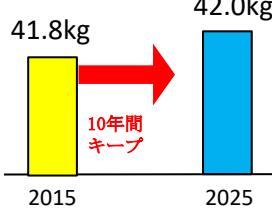


日々の積み重ねで、開脚もできるようになりました♪

## 【体力年齢】

54歳(実年齢-31歳)

## 【筋肉量】



## 【松本さんから皆さんへのメッセージ】

2003年から運動を継続できたのは、先輩利用者のアドバイスのおかげ★この助言を他の方にも実践してほしい。クローバーは快適に運動できる環境が整っており、安心して健康づくりができる。せっかくの施設、いろいろな方にもっと積極的に活用してほしい。

## 噂の検証 109 冬に太りやすいってホント!?

最近は急に寒くなってしまったね。年末年始が近づくにつれてイベントが増え、体重増加が気になるこの季節。実際、利用者さんからも「夏よりも冬は太りやすいのよねえ…」とよく聞きます。季節でこんな違いが生まれるのはなぜなのでしょうか。いや、そもそも冬に太りやすいって本当なのでしょうか！？

○痩せやすいのは夏？それとも冬？

そりや夏でしょ！

「夏は外出も多いし、汗もかくから体重は減りやすい！」

冬じゃないかな？

「冬は気温が下がって余計に体温をあげるために代謝が上がるって聞いたことがありますよ」

皆さんはどう思っていますか？私たちも支援現場で、季節によって体重が大きく変動する方にお会いすることができます。ではこの季節変動の原因はどこにあるのでしょうか？

そこで今回は、夏季と冬季の総エネルギー消費量（TEE）と身体活動レベルを精密な測定方法である二重標識水法を用いて実測した研究結果をご紹介します。

### 三分体操

体幹+α ③ 肩周囲＆中臀筋



#### 【筋トレ：サイドプランク】各10秒or10回×1～3セット

##### 1. ステップ1：両膝を曲げたまま

横向きに寝転がり肘をついて上体を起こします。次に骨盤を浮かせて肘と膝で上体を支えます。



##### 2. ステップ2：上側の脚を上下

「1」の姿勢から上側の脚を上下させます。



##### 3. ステップ3：上側の脚を伸ばし上下

「2」の動作を上下させる脚を伸ばして行ないます。



○夏季と冬季の身体活動レベルの違い (Plasquiら2004年)

冬季の方が身体活動レベルが低い！



TEEは夏季と冬季で差がないのに対して、身体活動レベルは冬季の方が低いことが明らかに！冬は日照時間の短さや気温の影響で、どうしても不活発になりますが、しかし！ここで見方を変えれば身体活動レベルは下がるのにTEEは変わらない！！ということは！？冬にしっかり動けば夏以上に体重が落ちやすい可能性があるわけです。つまり、冬に太りやすいというのはウソ！寒さに負けずに、この冬を体づくりのチャンスに変えていきましょう

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。

←←←解説動画はこちら

指導員 Y.H

#### 【ストレッチ】各30秒以上

##### 1. 肩～体側～太もも外側

仰向けに寝転がり手は肩幅、足は腰幅に開きます。左側の手と足は動かさず、右側の手と足を左側に重ねてから、手は斜め上方へ背伸びします。



##### 2. お尻伸ばし

片足を反対側の膝に引っ掛け、引っ掛けた方の太ももを体の方へ引き寄せます。

