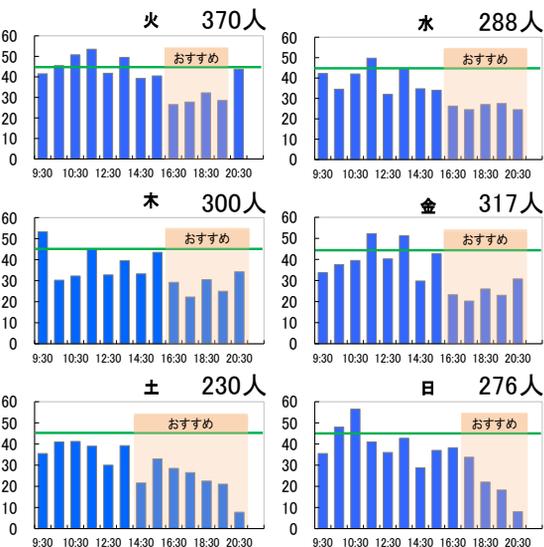


トレーニングルームの利用状況 おすすめの曜日・時間帯は？

コロナ禍で減少したトレーニングルームの利用人数は、以前の賑わいが戻ってきました。これに伴い、運動機器の待ち時間が長くなり、お待たせしてしまうケースが頻発しています。そこで、最近の曜日・時間帯別の在室人数を調べてみました。スムーズな利用にご参考ください。



《結果》
 ・土、日曜日は平日よりも混みあっていない
 ・16時以降は比較的空いていることが多い

♥ マナーアップで お互い気持ち良く ♥
 運動機器は、譲り合って使用してください。
 他の利用者の方へのご配慮をお願いします。

《更衣室のマナー・お風呂の注意点》

脱衣室場所取り

ロッカー取り置きはご遠慮ください。苦情が多くなっています

湯あたり

長湯にはご注意ください。水分補給を充分に行なってご利用ください

床すべり

タイルは滑りやすいため、マットを敷いてあるところを歩いてください

いちよう センター 新聞

佐賀市
健康運動センター
0952-36-9309

ニコニコジョギング教室

桜マラソン出場予定の方はもちろん
ランニング初心者の方もOK!

日時: 3月7日、14日 土曜日
15:00~16:30
料金: 施設利用料のみ



ZUMBA®

世界の音楽に合わせて
ダンスを楽しみましょう!

日時: 毎週日曜 11:00~11:45
場所: スタジオ
料金: 施設利用料+100円



はじめてヨガ

初めての方でも安心!
ヨガを体験してみませんか?

日時: 毎週日曜日 14:00~14:45
場所: スタジオ
料金: 施設利用料+100円



ニコニコペースのなかま

Vol.6

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。今回は佐賀市健康運動センター(佐賀市)で運動されている米寿(88歳)を迎えた手塚由美子さんです。

【お友達と楽しく続けて“21年”】

67歳のとき友達から「一緒に行かない?」と誘われ、体力づくりと減量を目的に利用を開始。最初は運動への苦手意識から、プールで少し歩くだけでした。プール利用中にレッスンの楽しそうな雰囲気に引き込まれレッスン参加したことをきっかけに「体を動かすのって楽しい!」と実感。プールと併用してトレーニングルームの利用も開始し、減量に成功。でも体重が減り続け心配になり指導員に相談すると「たんぱく質の摂取不足」が原因と分かり、栄養バランスにも着手。現在は適正体重を維持しています。プールではクロールの息継ぎが出来るようになり休まず200m泳げるようになりました。さらに70歳からはエアロビクスに初挑戦! 現在はエアロもZUMBAも最前列で楽しんでいます。



運動実績

- ★総運動回数 3,627回
- ★Tr総運動時間 203,447分
- ★体力年齢 60歳
- ★適正体重維持
- ★クロール習得

【手塚さんから皆さんへのメッセージ】

運動を続ける事で、不自由なく「動く」ことが出来て家族も安心して過ごせています。「できない」とあきらめず、前向きに考えチャレンジしてみてください。あと、続けるためには頑張り過ぎず“ちょっと頑張る”ことが大切!



真ん中が手塚さん

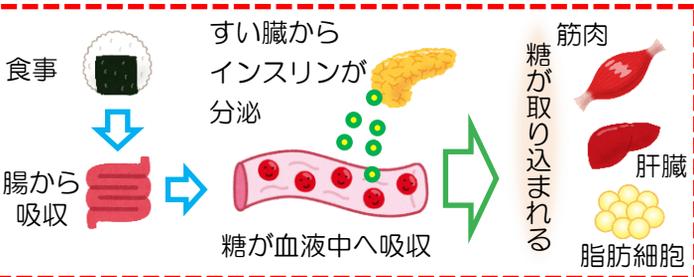
「手塚さんが目標!」と一緒に頑張る皆さんと

噂の検証 112 糖尿病は痩せていれば大丈夫!?

厚生労働省の調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」は全国で約1,100万人にのぼり、年々増加傾向にあります。糖尿病は生活習慣病の一つで、「肥満の人がなる病気」というイメージを持たれがちで、「私は痩せているから大丈夫」、そう思っている方も多いのではないのでしょうか。ところが、必ずしもそうとは言い切れない場合もあるようです…

○血糖値がコントロールされる仕組み

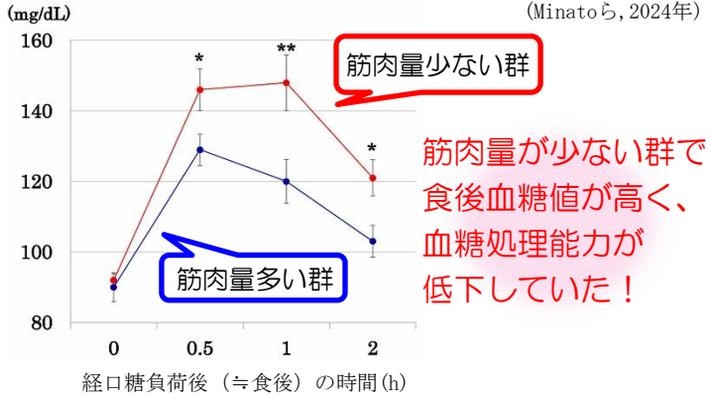
食事で増えた血液中の糖は、すい臓から分泌されるインスリンの働きによって、筋肉や肝臓などに取り込まれます。ところが、2型糖尿病の方ではインスリンの働きが低下するため、血糖値がなかなか下がらない状況が続きます。



これまで、インスリンの働きが低下する要因としては、主に肥満や内臓脂肪の蓄積が主とされてきました。しかし、最近は体重とは異なる要因が指摘されはじめています。そこで今回は、日本人女性を対象に、筋肉量と糖代謝の関係について検討した研究を紹介します。

○筋肉量が少ないと糖尿病リスクが上がる

(Minatoら, 2024年)



中年女性では、筋肉量が少ない人の方が食後血糖値が高いという結果でした。また、若年女性においても、筋肉量が少ないほどインスリンの働きが低下する傾向がみられました。これらの結果は、肥満だけでなく筋肉量も糖代謝に影響を及ぼすことを示唆するものです。年に一度は、InBodyで筋肉量を測定し、ご自身の現状を確認してみましょう！

三分体操

体幹+α ⑥ 胸・腕 (大胸筋&三頭筋)



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

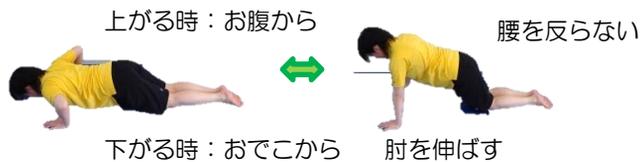
指導員 Y.S

【筋トレ】各5~10回×1~3セット

うつ伏せになり、手は胸の横で体から手の平一つ分離して床につきます。

ステップ①: 膝をついて行なう

膝は床につけたまま、手で床を押し上体を押し上げます。



【ストレッチ】各30秒以上

1. 胸～腕の前面

背中側で手を組みます。肘を伸ばし、手を斜肩を開き、顎を少し上げます。め下へ伸ばします。



2. 二の腕

片腕を上方へ伸ばし、頭の後ろへ手を下げないように肘を曲げます。反対の手で肘を下へ押しします。



ステップ②: 膝を曲げて行なう

①の姿勢から膝を曲げ、同様に行います。



ステップ③: 膝を浮かせて行なう

①の姿勢から膝を床から浮かせて、同様に行います。

