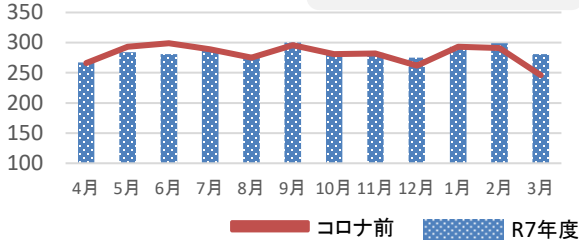


**令和7年度も多くの方に利用して頂きました。ありがとうございます**

施設全体の年間総利用人数は183,566人(コロナ前比95%)、一日平均590人。コロナ前の賑わいが戻りつつあります。ただし、トレーニングルームとプールでは利用状況に違いがあるようです。そこで一日当たり平均利用人数を比較してみました

**トレーニングルーム**

コロナ前:281人/日  
R7年度:284人/日

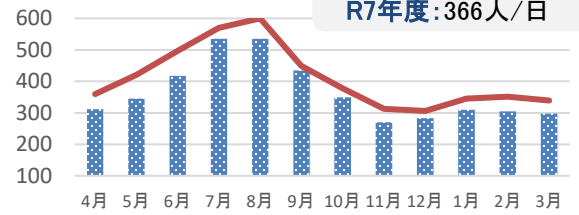


**トレーニングルーム コロナ前比101%**

コロナ前よりも賑わっている日があります。混雑を避けたい方は夕方以降、曜日は平日より土日がオススメです！

**プール**

コロナ前:411人/日  
R7年度:366人/日



**プール コロナ前比89%**

夏休みはお子様連れの利用で賑わいますが、年間を通しては未だ少ない状況です。プールは入水するまでが面倒と感じる方も多いようですが、重力が軽減する水中での運動は、関節痛の改善やリハビリ等に適しています。また、多くの方がダイエットにも成功されています。混雑をあまり気にせず利用できる今こそ！指導員と一緒に効果的な水中運動を実践してみませんか！！



いちよう  
**センター新聞**

佐賀市  
健康運動センター  
0952-36-9309

**運動指導員**



筋トレ指導が得意です  
宜しくお願いします！！

**フールDEタイム計測**

日時:4/12 日曜日 10:30  
場所:25mプール  
料金:施設利用料のみ



**エンジョイ個サル**

日時:4/24 金曜日 19:15  
場所:人工芝グラウンド  
料金:500円  
予約:管理室または電話

**親子サッカー**

日時:4/19 日曜日 17:30  
場所:人工芝グラウンド  
料金:親子で1000円  
予約:管理室または電話

**NEW**

**いい姿勢で美 & 健康**

(理学療法士監修)

**自身の姿勢を理解しよう**

Vol.1

この新コーナーではKendall(ケンダル)の姿勢分類を基に、自身の姿勢を理解し「美しい姿勢」「怪我予防」「より動きやすい体」へのヒントを紹介します。

**ノーマル(理想型)**

耳たぶ

肩外側の突起

太もも外側の突起

ひざのお皿の後面

外くるぶしの2~3cm前方

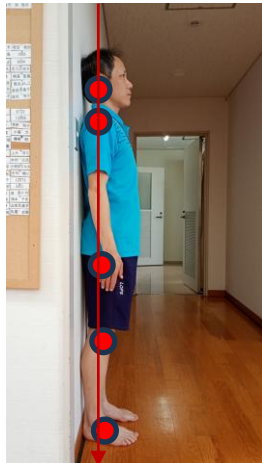


**Let's check! 「壁に背を向けて立ってみましょう」**

この時のポイント:壁に踵をつけ脱力して自然に立つ  
「ノーマル(理想型)」

- ・壁に頭・肩甲骨・お尻・ふくらはぎがつく
- ・壁に背骨はつかない

- ①後弯前弯型(猫背+反り腰タイプ)  
・壁に頭・肩甲骨が壁につかないが、背骨上部がつく
- ②平背型(骨盤後傾+腰椎直線タイプ)  
・壁に頭がつかないが、背骨下部がつく
- ③後弯平坦型(骨盤前方スライドタイプ)  
・壁に頭・お尻・ふくらはぎがにつかない



参考文献  
「症状からつなげる機能評価と運動療法」(三木貴弘,他/著,羊土社,2025)

※5つのポイントが鉛直に並びます。

参考文献  
「基礎運動学 第6版補訂」(中村隆一,他/著,医歯薬出版,2018)

姿勢の状況から筋肉の過緊張や筋力低下を紐解いて、整えていきましょう

# 噂の検証 113 超加工食品は太りやすい!?

皆さんは「超加工食品」という言葉を聞いたことはありますか? 「超加工食品」とは比較的新しい食品分類で、近年健康分野で注目されるようになってきました。以前から一般家庭の食卓に上がっている超加工食品ですが、「体にあまり良くない」というイメージを持っている方が多いようです。では実際のところ、体にどのような影響があるのでしょうか。

## ○超加工食品とは

超加工食品とは、工場で多くの工程を経て造られた食品のことで、菓子パン、スナック菓子、カップ麺、清涼飲料水、冷凍食品などがこれに当たります。日本人の摂取エネルギーの約3割は超加工食品から摂られているという調査結果があります。

### 超加工食品



低 加工度合い 高

保存もきき、手軽に食べられる超加工食品は、忙しい現代の食生活を支える便利な味方といえます。しかし、デメリットもあるようです。そこで今回は、超加工食品と体重変化の関係について検討した研究を紹介します。

## ○超加工食品の食事で体重が増加 (Kevinら, 2019年)

条件

- ✓ 超or未加工食品中心の食事をそれぞれ2週間食べる
- ✓ 食品の栄養量は同じ
- ✓ 好きなだけ食べてよい



## 超加工食品を中心とした食事では体重が増加!

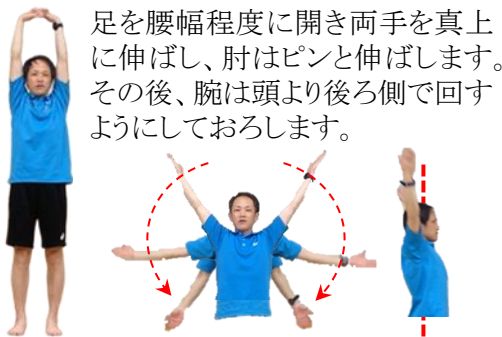
超加工食品の場合、未加工食品に比べて、1日に約500kcalもカロリーを多く摂ってしまい、2週間で体重が約1kg増加したという結果でした。超加工食品ではカロリー過多になってしまう要因として、エネルギー密度が高く、あまり噛まずに食べられるため、気づかぬうちに早食いになってしまうことが挙げられています。ということは、超加工食品でもゆっくりよく噛んで食べることを心がければ、体重増加は抑えられるはず! 咀嚼が大事ということです!!

## 三分体操

歩きのための動きづくり① 背伸び+α

### 【基本動作】

#### 1) 背伸び~腕回し



足を腰幅程度に開き両手を真上に伸ばし、肘はピンと伸ばします。その後、腕は頭より後ろ側で回すようにしておろします。



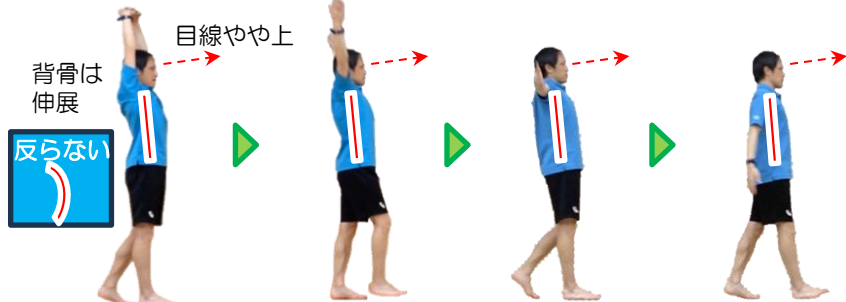
不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←←解説動画はこちら

指導員 H.T

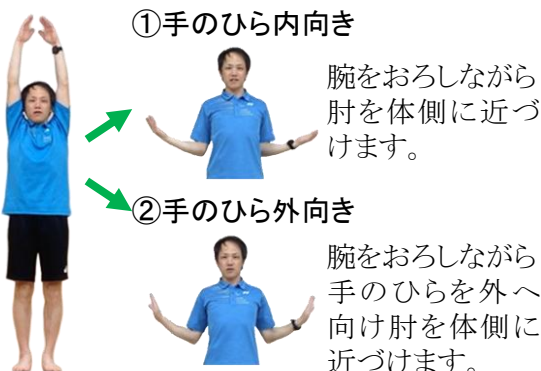
### 【動きづくり】 各種目歩きながら5~10回、2~3セット

歩きながら背伸びをし、腕は後ろへ回すようにして下ろします。骨盤が立ち、背骨が真っすぐ伸びる姿勢をイメージしましょう



#### 2) 腕おろし

歩きながら腕をおろし、肘を体側に近づけます



##### ①手のひら内向き

腕をおろしながら肘を体側に近づけます。

##### ②手のひら外向き

腕をおろしながら手のひらを外へ向け肘を体側に近づけます。

##### ①手のひら内向き

肩甲骨下がるイメージ

##### ②手のひら外向き

肩甲骨が背骨に近づくイメージ

