

スタッフに聞いてみた！健康増進室ってこんなトコ！

Q3 機器を使ったトレーニングや測定の他に、市健康増進室でできることはありますか？

A3 ヨガや筋力トレーニング、リズムに合わせた体操やバランスボールを使った体操など、毎日、時間を決めてレッスンをしています。レッスンの定員は10人程度で、入室時に受け付けをすることで参加できます。詳しい情報は市公式ホームページや「ふくとびあ3階健康増進室」のフェイスブックをご覧ください。

Q2 市健康増進室を利用することで、どのくらい体力が変化したのか測定することはできますか？

A2 昨年度まで健康度測定を行っていましたが、これに代わり、運動の効果を確かめるための3種類の測定ができるようになりました。体力が改善しているのか、運動の効果が出ているのか確認することでより良い運動ができ、その後のトレーニングの意欲も湧いてきます。3種類の測定について、詳しくは次のページをご覧ください。なお、効果を見るための測定の頻度は測定の種類ごとに異なります。また、測定には予約が必要ですので、事前に電話または来室して申し込みください。

Q1 普段運動していないくて、体力に自信がありません…市健康増進室は私でも利用できますか？

A1 18歳以上の人であれば、どなたでも利用できます。市外の人でも利用できますので、市外の家族や友達と一緒に利用することも可能です。体力に自信がない人でも、指導員（健康運動指導士）が常駐していますし、自分のペースで利用できますので、気軽にお越しください。



健康運動指導士の田中英幸さん



健康運動指導士の久保澄恵さん

「料金が安いのにさまざま

**運動と交流
「継続は力なり」**

「料金が高いのにさまざま運動と交流」「継続は力なり」

**歩き始めたきっかけは
病院で受けた健診**

そんな元気な柳田さんですが、病院で健診を受けたこともウォーキングを始めたきっかけの一つでした。「心電図に異常あり」と医者に言われ、運動を勧められたそうです。定期的に健診を受け、薬を服用しながら「歩くことで体を鍛えるんだ」と考え、健康寿命を延ばそうと毎日取り組んできました。



▲抜群のロケーションで運動できます

な設備があり、緑に囲まれた環境で運動ができる。何より男女問わず、話したり笑い合ったり、人との交流ができる。スタッフもとても良い人たちなんです」と、柳田さんは20年前から通い始めた市健康増進室に惚れ込んでいます。市健康増進室入口の掲示板には、これまで利用した回数別に名前が貼ってあり、その一番上「6400回」の欄には唯一、柳田さんの名前が掲示されています。「積み重ねた分だけ健康がある。あと何年生きられるかわからないけれど、まずは7千回目指してがんばります」と笑顔で語ってくれました。

健康増進室利用者のお手本的存在

利用回数6400回超え

Masanao Yanagita 柳田 正尚

運動することは健康に生きていくために大切なことです。ふくとびあ3階にある市健康増進室にはさまざまなトレーニング機器を備え、専門的な知識のあるスタッフがトレーニング指導、各種自由参加レッスンなどを実施しています。

今日も元気にエアロバイクをこぐ柳田正尚さんも市健康増進室利用者の一人。皆さんも、市健康増進室の活用方法や誰にでもできる運動の仕方などを知り、介護予防、健康な生活につなげましょう。

**毎日の運動が
元気の源**

平成13年8月から20年以上、毎日のように市健康増進室に通っている柳田正尚さん。90歳を超えても、その習慣は変わりません。毎回トレッドミルで30分ウォーキング、エアロバイクを30分こいで汗を流

します。

元々、働いていたところは運動する習慣はあまりありませんでした。けれど、運動しなかった場合、高齢になると影響が出てくるという情報からウォーキングを始め、多いときの歩数はなんと2万歩。市内の自宅から宗像大社までの往復15km以上を歩いたこともあると言います。



健康増進室の利用案内

利用対象者

18歳以上の人

持参品

飲み物、室内用運動靴、タオル、運動着、100円硬貨(ロッカー用。使用後返却)

費用

- ・1回2時間当たり330円
※延長1時間当たり160円
- ・12枚つづり回数券3,300円
※使用期限は発行月から1年
- ・平日午後7時以降の利用に限り1回1時間200円

※65歳以上で特定健診または後期高齢者健診受診者は、健康増進室を110円(年度25回分)で利用できます。他にも要件がありますので、詳しくは市健康増進室にお問い合わせください

営業時間

- ・月曜日～金曜日 午前9時30分～午後9時
- ・土曜日、祝日 午前9時30分～午後6時

休室日

日曜日、毎月第2土曜日、12月29日～1月3日

問い合わせ

市健康増進室 ☎34・3345

普段運動を全然しないので、体力年齢は40歳くらいかな?と
思っていたのですが、まさか年齢
の3倍になるとは……もう笑う
しかないですね。筋肉が足りない
ようなので、運動始めます!

毎日徒歩で片道約2kmを通勤し
ていたのですが少しは自信があっ
たのですが、この体力年齢には驚
きました……。健康増進室での
トレーニングを継続して実年齢
の体力を取り戻します!



測定結果
体力年齢 **69歳** 体力年齢 **79歳**

④振り返り・結果通知

測定した数値などから、体力年齢や体力レベルなどを伝えます。合わせて、減量や体力年齢若返りのための具体的な計画案を提示しています。



まちづくり推進室 新人職員
西 倫加子 23歳

- 普段運動は? **しない**
- 短い距離の移動でも自動車を利用する? **しない**
- 休日は外出せず家でゴロゴロしている? **はい**

③ロコモ度測定

立ったり歩いたりするために必要な機能が低下していないか、ロコモティブシンドローム判定をします。



令和3年度まで行っていた健康度測定に代わり、新たに3種類の測定ができるようになりました。若手とベテラン、2人の市職員がこの3種類の測定を実施してみたところ、驚くべき結果が……。



高齢者サービス課長
堀田 達也 58歳

- 普段運動は? **しない**
- 短い距離の移動でも自動車を利用する? **はい**
- 休日は外出せず家でゴロゴロしている? **はい**

②体組成測定

部位別の筋肉量や脂肪量を測定でき、運動内容や食事内容で改善すべきところがないか分析します。



①ニコニコ体力測定

自転車運動中の脈拍と主観的きつさを測定することで、適正な運動負荷と体力年齢がわかります。



市公式 YouTubeでも
さまざまな運動を紹介しています!!



右のような運動だけでなく、市公式 YouTubeでは市イメージソングに合わせて体操をするなど、自宅でできる運動を紹介しています。ぜひご覧ください。



6 ストレッチ 肩・脇腹

▲両手を組んで上に上げ、息を吐きながらゆっくりと横に倒します

5 ストレッチ 太ももの裏

▲両手で片方の膝を持ち、胸に引き寄せます。もう片方の足は伸ばしておきます

4 ストレッチ 股関節・背中

▲足を開き、太ももに手を置きます。片方の肩を内側に入れながら上体をひねります

Stretch 各20~30秒 (反対側も行いましょう)

3 筋力トレーニング 太もも

▲腰幅くらいに足を広げ、足裏全体に均等に体重を掛けながら膝を曲げます

2 筋力トレーニング 太ももの付け根

▲太ももが床と並行になるくらいまでゆっくり上げます

1 筋力トレーニング ふくらはぎ

▲腰幅くらいに足を広げ、両足のかかとをゆっくり上げます

Strength Training 各10回を1~3セット

オススメ
自宅でもできる
介護予防運動

運動したくても何をしたらいいのかわからない、健康増進室に行きたくても行けない人にお勧めの、高齢者向け介護予防運動を田中さんが教えてくれました。転倒防止などに効果的です。自分のペースで少ない回数から始めてみませんか。

