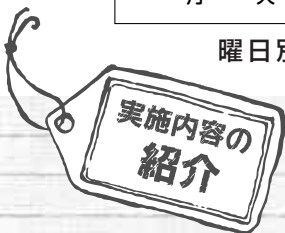
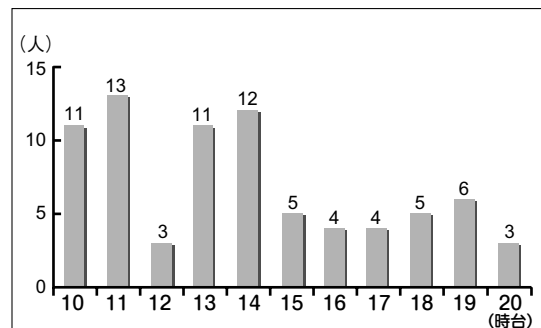
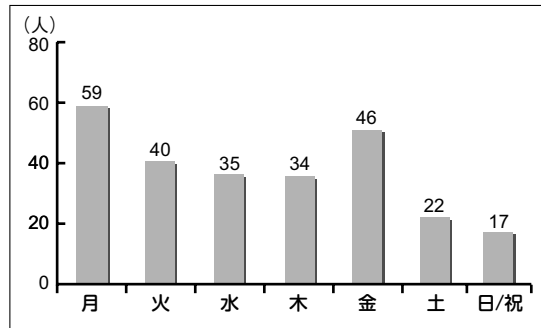


利用状況について (平成22年4月1日～7月31日の実績)

平成22年7月31日現在の利用登録者数は390人。最高年齢は82歳の人です。利用状況を見てみると、下記のグラフの通り、月曜日と金曜日の利用者が多いです。時間帯で言えば、午前11時前後と午後2時前後は利用者が多く、午後零時台や午後3時以降は比較的空いています。ゆっくり運動したい人やスタッフと相談しながら運動したい人は、空いている時間帯をお勧めします。



ニコニコペース運動(有酸素性運動)

トレッドミル(ウォーキングマシン)



自転車エルゴメーター



踏み台運動



ニコニコペース運動は、全身持久力が向上し、生活習慣病の予防・改善に効果的です。この運動の最大の特徴は、個人に合わせた強度設定です。運動中に感じるきつさは「ややきつい」程度で、筋肉や関節を痛めることなく、血圧も危険なほど上がりません。心臓への負担も少なく安全に実施できます。さらに、脂肪燃焼割合は最も高い強度なので、減量効果も期待できます。

この運動を週に140分以上行うことで、最大酸素摂取量(全身持久力の指標)を高めることができ、善玉コレステロールの増加や降圧効果など、生活習慣病の予防・改善に効果があると報告されています。効果を望む人は、週2回以上の運動をお勧めします。

ストレッチ体操



関節や筋肉の柔軟性を向上させ、けがの予防や疲労回復に効果があります。

筋力トレーニング



筋力を高め、関節痛や転倒を予防します。

自由参加レッスン



リズムに乗って楽しく運動します。



ふくとぴあ健康パラダイスへ行こう! ニコニコペース運動の健康づくり

ふくとぴあ健康増進室(健康パラダイス)のご案内

ふくとぴあ健康福祉館の3階にある健康増進室(健康パラダイス)が、今年4月からスタッフを一新して、内容もリニューアルしました。持久力トレーニング機器、筋力アップトレーニング機器、体力測定機器などを備えていて、専門スタッフの指導による健康度測定、継続トレーニング指導、各種自由参加レッスンなどを実施しています。

生活習慣病の予防・改善に効果的な有酸素性運動や腰痛、ひざ痛、転倒などの予防改善など、目的に応じた個別指導で健康づくりをサポートします。また、血圧、体重、運動内容などのデータを蓄積し、定期的に振り返りながら、効果的な運動を目指します。

利用対象者 18歳以上の人(市外の人も利用できます)

利用時間 月～土曜日 10:00～21:00
日曜日・祝日 10:00～18:00
※ただし、第2土曜日とそれに続く日曜日および年末年始は休み

利用料金 1回2時間当たり310円
12枚つづり回数券3,150円

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。利用後返却されます)

問い合わせ

健康増進室(ふくとぴあ3階)
☎34・3345

すまいるパワーアップ事業

市内在住65歳以上の要介護認定を受けていない人で、健康度測定(4ページ)を受診し問題がなかった人

年度内20回まで

利用料金が100円になります!

詳細は、市高齢者サービス課(福間庁舎) ☎43・8190
または健康増進室へ

利用者の声

ふくとぴあの健康達人を紹介します

ご夫婦でいつもニコニコ
柳田 正尚さん



私はこの施設を利用し始めてから約8年になりますが、その回数はすでに2,300回を超えました。妻も1,000回近くになります。

この施設の素晴らしい点は、室長をはじめとする指導スタッフの笑顔と、利用者一人一人の状態に合わせて親切丁寧な指導が行われていることです。また、利用者同士の輪が広がり、施設の中はいつもにぎやかな笑い声に満ち溢れていることも大きな魅力の一つですね。おかげさまで二人とも、もう長い間風邪一つひかず、標準体重の維持、血圧・血糖値も正常値を保ち安定しています。

最近では、一段と利用者が増えたように思いますが、これはいろいろなニーズに合わせたメニューを用意しているからではないでしょうか。また、3か月ごとの血圧の推移と改善状況をグラフにして提供してもらえるのも、運動意欲の向上になっていると思います。

健康で明るい人生を送るためにも、まだこの施設を利用されたことのない方は、ぜひ来室してみてください。

運動と農作業は別物
北川 勝喜さん



減量目的で平成14年10月から利用し始めました。当時は仕事帰りに週2回運動と決めて通い、退職してからは週3・4回に増やしました。しかし、まさか自分が1,000回達成できるとは思っていませんでした。

年を取ると人との交流が少なくなる中で、ここではたくさんの仲間ができました。仲間が仲間を呼び、交流の輪が広がっていきました。

また、私は畑仕事をしているけれど、畑仕事と運動は全く違うということに気がきました。科学的根拠に基づいた運動をするのが、この健康増進室の特徴だと思います。野菜に例えると、自分は苗で指導員は肥料。どんな苗も肥料が良くないと育たない。

家でゴロゴロすることは、楽なようで決して楽なことではありません。1日の生活のいいリズムを作ることが生き生きとした毎日を送ることにつながり、若返りになると思います。ぜひ皆さんも健康増進室にいらっしや〜い!



▲健康度測定の様子

健康度測定

安全に効果的な運動を行うための体力測定です。「ニコニコベース運動」の強度設定と全身持久力(健康関連体力)を測定します。運動の安全性を医師が確認し、測定結果に基づき、個人に合わせたトレーニングメニューを提案します。

しっかりした健康づくり運動をしたい人、これから運動を始めたいけど不安に思っている人や方法が分からない人にお勧めです。所要時間は約1時間30分です。

内容

- ◎医師の診察
- ◎安静時と運動時の血圧、心電図測定
- ◎形態測定(身長、体重、体脂肪率、腹囲)
- ◎体力測定(自転車こぎ、握力、柔軟性、バランス、敏しょう性)

平成22年9月以降の測定日

右のいずれかの日時に申し込みください。なお、右記の時間帯は健康増進室の利用はできません。

- 料 金 1,570円
定 員 各20人
申込方法 事前に電話または来室して申し込みください。
持 参 品 1年以内の健康診断結果表、飲み物、室内用運動靴、タオル、運動着、100円硬貨(ロッカー用。利用後返却されます)

- 9月15日(水) 13:00~17:00
10月13日(水) 13:00~17:00
11月27日(土) 16:00~20:00
12月16日(木) 13:00~17:00
平成23年
1月13日(木) 13:00~17:00
2月20日(日) 10:00~14:00
3月16日(水) 13:00~17:00

効果の実例

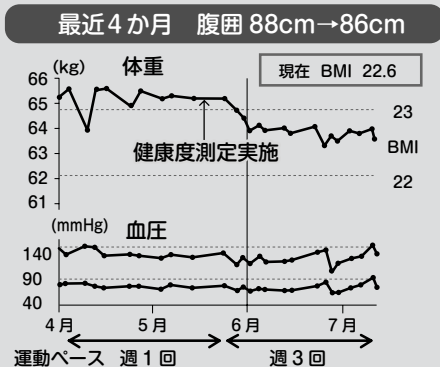
M・Cさん(70歳代・男性)

平成18年11月から運動を開始。今年5月に健康度測定を受け、運動強度を見直し、少し負荷を上げ、運動回数を増やした結果、効果が出始めました。

開始時 身長168cm、体重68.1kg、BMI24.3
→現在 体重63.5kg、BMI22.6

目的 血圧改善、体力・筋力アップ

期間 平成18年11月から現在継続中



お待ちしております! スタッフの皆さん introduction



石見淳二さん



竹村亮子さん



木村郷子さん



樋口慶亮さん



田中英幸さん



生田純男さん



持山隼人さん



江口慎一さん

自由参加レッスン

機器を使ったトレーニングの合間に、気軽にご参加ください

時間	月	火	水	木	金
11:00 11:30	リズム 体操 ★	のびのび ストレッチ ★	てんとうむし 体操 ★	ステップ ★	お楽しみ ★
14:00 14:30 14:45	にこにこ エアロ ★★	にこにこ ボール de バランス ★★	ステップ ★★	お楽しみ ★★	にこにこ エアロ ★★★

★の数は運動の強度を示します

リズム体操	音楽に合わせて、楽しく体操します。
にこにこエアロ	音楽に乗って楽しくダンスし、ニコニコベースで持久力アップを目指します。
のびのびストレッチ	関節や筋肉の柔軟性を向上し、疲労回復やけがを予防します。
にこにこボール de バランス	バランスボールで、バランス、筋力、持久力アップを目指します。
てんとうむし体操	柔軟性を向上し、筋力アップで転倒を予防します。
ステップ	踏み台運動で脚力をアップしながら持久力アップと脂肪燃焼をします。
お楽しみ	参加する人の希望を聞いて内容を決定します。



▲にこにこエアロの様子