

# ふくとぴあ健康増進室の運動機器が 新しくなり、台数も増えました。 さあ、皆さん！ 健康づくりのために運動を始めましょう！

ふくとぴあ3階にある健康増進室(健康パラダイス)は、おかげさまで13年目を迎え、多くの利用者でにぎわっています。10月からはトレーニング機器が新しくなり、台数も増え、今までよりもさらに利用しやすくなりました。

有酸素性トレーニング、筋力アップトレーニング、各種測定機器を備え、健康づくり運動の専門スタッフによる運動紹介を行っています。

日々の血圧や体重、運動内容の記録を取り、25回ごとに指導員と振り返りながら、いつも効果的な運動になるよう、科学的な根拠に基づいた支援を行っています。

気軽に運動したい人はもちろん、運動が苦手な人や体力に自信がない人、運動がなかなか続けられない人、減量や生活習慣病の予防改善効果を出したい人、腰痛、膝痛、転倒などの予防改善をしたい人など、目的に応じた個別の健康づくりを応援しています。ぜひ一度ご利用ください。



## 健康増進室(健康パラダイス)利用のご案内

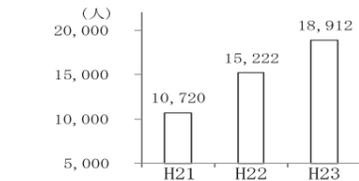
- 利用できる人 18歳以上の人(市外の人でも利用できます)
- 利用できる時間 月～土曜日 10:00～21:00 日曜日・祝日 10:00～18:00  
※ただし、第2土曜日とそれに続く日曜日および12月29日～1月3日、健康度測定の時間帯(5ページ参照)は利用できません。
- 料金 金 310円(1回2時間) 回数券3,150円(12枚綴り)
- 持ってくる物 飲み物、室内用運動靴、タオル、100円硬貨(ロッカー用。利用後返却されます。)
- 問い合わせ 健康増進室(ふくとぴあ3階) ☎34・3345

すまいるパワーアップ倶楽部に登録すると1回100円で利用できます(年度内20回まで)

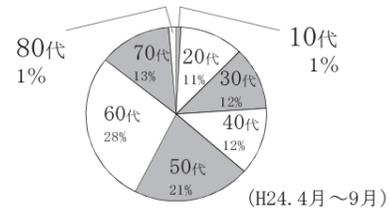
- 登録条件**
- 市内在住の65歳以上の人 ●要介護(要支援)認定を受けていない人
  - 健康度測定を受けて運動することに支障がない人
- 詳しくは市高齢者サービス課(福間庁舎) ☎43・8298へお尋ねください。

## 利用状況について

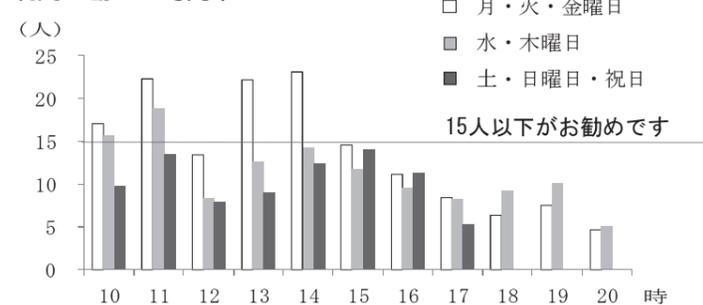
### 年間延べ利用人数



### 年代別実利用人数の割合



### 利用お勧めの時間帯



月・火・金曜日は15:00以降、  
水・木曜日は12:00以降、  
土・日曜日・祝日は1日を通してお勧めです

## 主な利用の流れと運動内容の紹介

### 1 受付・体調確認

安全に運動を行うために、毎回各自で血圧や体重の測定を行います。



### 2 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。運動の前後に行います。



### 3 ニコニコペースの有酸素性運動

ニコニコペース運動の最大の特徴は、個人に合わせた強度設定です。運動中に感じる強さは「ややきつい」程度で、血圧も危険なほど上がらず、心臓への負担も少なく、安全性の高い運動です。

ニコニコペース運動を習慣化すると、全身持久力が向上し、生活習慣病の予防改善、介護予防に繋がります。さらに、脂肪燃焼割合が最も高い運動強度なので、減量効果も期待できます。

#### ①自転車エルゴメータ

台数が増えました

8台→**12**台  
体力に合わせて、負荷を細かく調整でき、最も安全、定量的に運動することができます。



#### ②トレッドミル(ウオーキングマシン)

平成23年10月機器更新

4台→**5**台  
以前よりもクッション性が増し、脚への負担が軽減しました。傾斜をつけることが可能です。速度 0.8～15.0km/h

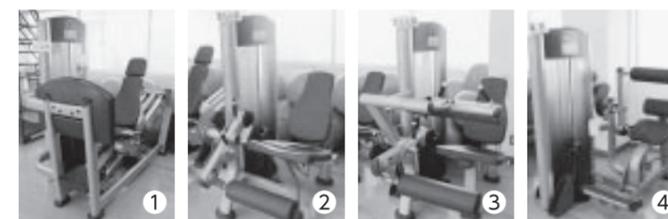


#### ③PRO II **New**

2台  
腕と脚が連動した座椅子型の自転車です。自転車をまたげない人、けがや障がいのある人も、腕だけの運動や、片腕片脚でペダリング運動ができる機器です。膝や腰に痛みがある人や体力に不安がある人にもお勧めです。



#### 4 筋力トレーニング **New**



4機種

- ①レッグプレス(太もも・尻)
  - ②レッグエクステンション(太もも前)
  - ③レッグカール(太もも後)
  - ④バックエクステンション(背筋)
- 部位別にトレーニングすることができます。

#### 5 踏み台運動

5分程度のプログラムです。脚力アップの効果があり、転倒予防にお勧めです。10、15、20cmの3段階ありますので、指導員と一緒に台の高さを選びましょう。



#### 6 ストレッチ体操

#### 7 体調確認・終了



平成24年10月に日本スポーツ振興くじの助成を受けて、PRO II、レッグエクステンション、レッグカール、バックエクステンションを導入しました。

## 初めて・久しぶりの人

### 「5回コース」で健康づくり運動の基礎体験

健康づくり運動の3本柱である、柔軟性を高める「ストレッチ体操」、転倒や関節の痛みなどを予防するための補強運動「筋力トレーニング」、そして、全身持久力を高める「ニコニコペースの有酸素性運動」を中心に運動を紹介しています。また、5回目は今後の運動を確認、より良い運動習慣のきっかけにして頂けると幸いです。

- 1回目  
体験利用  
機器の説明  
ストレッチ体操
- 2回目  
有酸素性運動  
ニコニコペース  
について
- 3回目  
測定  
体脂肪率  
歩幅チェック
- 4回目  
その他運動体験  
筋力トレーニング  
など
- 5回目  
運動の確認  
今後の運動  
メニュー

### 健康度測定を受けてもっと安心

毎月実施している「健康度測定」では、運動中の血圧が過度に上昇したり、心電図異常がないか、専門の医師に確認してもらいながら、安全に実施できる運動強度を決定します。

また、生活習慣病と関係の深い全身持久力(最大酸素摂取量)を測定し、年代別の健康度評価や、目標設定を行います。

#### 平成24年度 健康度測定 日程

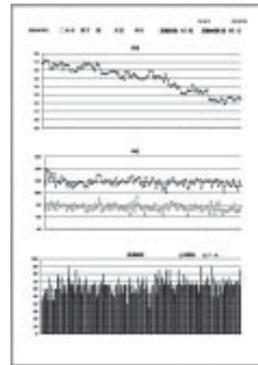
実施日	実施時間	受付時間
11月24日(土)	15:00~ 21:00	15:30~ 16:30
12月13日(木)	12:00~ 18:00	13:30~ 14:30
平成25年 1月10日(木)		14:30~ 15:30
2月13日(水)		13:30~ 14:30
3月13日(水)		12:30~ 13:30

※「健康度測定」実施時間中は、それ以外の利用はできませんので注意してください。

## 25回ごとに結果をレポート

### 定期的な見直しで継続支援

体重、血圧、運動時間をグラフにしてお渡ししています。運動の効果の確認とトレーニング内容の見直しを指導員と一緒に進めます。



【所要時間】 1時間30分程度

#### 【内容】

- ・医師の問診
- ・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、敏捷性)

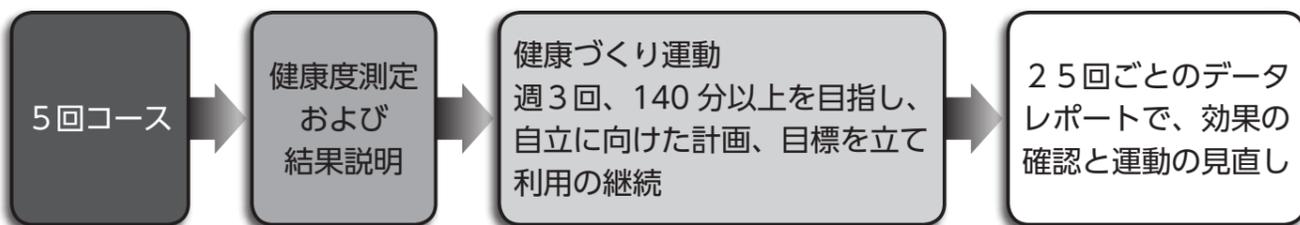
【料金】 1,570円

【定員】 13人

【申込】 要予約

健康増進室(☎34・3345)にて事前に受付

### 指導員がお勧めする生活習慣病予防、改善の利用の流れ



## 運動の効果 喜びの声

### Aさん 60代男性

腰痛をきっかけに医師の勧めで運動を開始しました。長く歩ける事を目標にストレッチ体操と自転車エルゴメータを中心に週2回の運動を始めました。



### Bさん 60代女性

運動したことがないから不安、でもやらないといけないと決断し、体重3kg減量を目指し、自転車エルゴメータとトレッドミルを中心に週1~3回の運動を始めました。



#### 自転車のニコニコペース負荷

日付	体力年齢	体重	BMI	運動回数	運動時間
H23.4	69歳	67.0kg	23.0	2回	80分
H24.4	66歳	67.0kg	23.0	3回	145分
H24.9	60歳	66.3kg	22.8	3回/週	215分/週

以前は毎日通院していたが、今は全く病院には通わなくなり、自宅から増進室まで40分ウォーキングできるようになった。少し高めだった血圧は収縮期が140mmHgを超えなくなり、拡張期は以下になった。

「疲れにくくなって歩くのが早くなった。孫から「じいちゃんカッコイイ」って言われて超ウレシイ！」

～体力年齢～ 性別、体重、自転車の負荷、運動中の脈拍数から算出することができる全身持久力を年齢で表したものです。また、最新の研究によりニコニコペースを確認しながら体力年齢を推定できるといった、全く新しい方法が確立されました。

#### 利用者の声

- ・8月、人生初の富士登山に成功しました。全身持久力が上がってるのを本当に実感した！(73歳女性)
- ・健康度測定を2年連続受けています。年々全身持久力が向上し、ようやく基準値に達しました！(57歳女性)
- ・脚が疲れにくくなり、転びにくくなった。今はもっと踏ん張りがきくように鍛えています。(84歳男性)
- ・運動を開始して半年、血糖値(ヘモグロビンA1c)が6.8%から6.1%に良くなってきています。(71歳女性)
- ・運動開始して2年が経過。血圧が下がり、降圧剤の量が減った。(68歳男性)
- ・運動開始して3カ月。総コレステロールが235mg/dlから203mg/dlに改善。中性脂肪も減らしたい。(54歳女性)
- ・体重が減ったのもうれしいけど、健診で血圧、中性脂肪、腹囲が減ったのが1番うれしい。(28歳女性)
- ・自分では全然減らなかつた体重が10kg減り、血圧も改善したことにはびっくり。来て、続けて良かった。(39歳男性)
- ・心臓病を患い、体力や体調に不安がある私でも指導員がいるので安心して運動に来られる。(67歳女性)
- ・定期的に運動グラフをもらえるので、積み重ねてるなって実感。運動方法を相談できるのでありがたい。(62歳女性)
- ・膝の痛みがなくなり、自転車もしっかりこげ、階段がスムーズに上がれるようになりました。(86歳女性)
- ・腰痛体操を教えてください、家でも毎日やっています。腰の調子がとてもいい！(70歳男性)

