



歩いていると道端の草花の香りが漂ってくるなど、春の訪れを感じる季節になってきました。今月からすまいるパワーアップ倶楽部の受付がスタートします。更新案内が郵送されますのでご確認ください。

### 減量目標を達成する秘訣はこれだ！

今年度に一般利用された方のうち150人が減量を目指とされていきました。また、今年度のやせナイト講座に参加された方は12人でした。

個人で取り組むのと、講座に参加するのでは減量効果はどの程度違うのかを調べてみました。

#### 一般利用

対象: 定期的(週1回以上)に利用していた36人

期間: 平均6か月

#### やせナイト講座

対象: 講座を修了した9人

期間: 2ヶ月

減量に向けた作戦会議を通して、確実に痩せる方法をご提案します

	一般利用	やせナイト
体重の平均変化量	0.9kg減	3.0kg減
2kg減量達成者	2人 (6%)	6人 (67%)

#### やせナイト講座→やせナイトコースへ

期間限定で開催していた「やせナイト講座」をいつからでも参加できる「やせナイトコース」に変更します。減量したい方、指導員と一緒に喜びを分かち合いましょう



### 今月のレッスン

	月	火	水	木	金	土
10時半 14時半 16時半	お楽しみ (除14時半)	ストレッチ	リズム	筋トレ	お楽しみ	ストレッチ
18時半	ストレッチ	筋トレ	ヨガ	お楽しみ	姿勢肩	
20時	リズム	お楽しみ	お楽しみ	ストレッチ	ヨガ	

15分: 10時半、14時半、16時半 20分: 18時半、20時

月曜日14時 (50分) 「エアロ」や「ヨガ」定員25人

### R6年度すまいるパワーアップ倶楽部申請受付

対象: 市に介護保険を納入済の65歳以上

受付: 増進室または高齢者サービス課

書類: ①申請書

②特定健診または後期高齢者健診結果のコピー

お得に使って健康寿命を延伸しましょう!



### 自宅でできる運動動画 (福津市公式YouTube)

今回は横になってできる運動  
第3弾 「腹筋・大腰筋」



ばなし

## ほっこり噺

vol.27

ここは、とある“ほっこりトレーニング室”。全面窓で開放感があり、暖かい日差しと心地よいそよ風が入る中で、10数名がコツコツとトレーニングに励んでいます。

ほっこり利用者さんと 生真面目運動指導員のやりとりと となりで聞いている男性

= あなたはどっち派! ? =

「指導員さ〜ん、私目玉焼きが好きなんですけど筋肉ってつくのかしら？」

「もちろんですよ。植物性たんぱくが注目されることも多いのですが、動物性たんぱくも良いですよ」

「あら、そう！良かったわ！私はね…、しょうゆをチョロツと垂らして食べるのが好きなのよ」

「へっ! ? ほっこりさんはしょうゆ派ですか？ 私は塩と胡椒をパラツとするのが好きです」

「やだ! ? 信じられないわ！現代っ子ってそうなの？ 目玉焼きは半熟 + しょうゆチョロでしょ？」

「ええっ! ? 目玉焼きは、ちょっとかため + 塩・胡椒ですよ」 「いやいや…」 「いえいえ…」

「いやいや、どっちもおいしいよ〜!! ♡」

= 最終回 =

「指導員さ〜ん、このほっこり噺って終わるの？」

「はい、今回で最終回になると聞いております」

「あの噂…、ほんとだったのね…、残念ね…」

「知る人ぞ知る、人気コーナー! ? でしたからね」

「そういえば、指導員さんと私のメロドラマを題材にしたものはNGが出たとか聞いたことあるわ」

「そうなんですか! ? でも、ちょっと興味ありますね」

「皆さま〜！健康って大事よ〜！体調に気を付けながらお互いががんばっていきましょうね〜！

私もこの人たちと一緒におっちょこちょいしながらすつとこどっこいで楽しんでいくわ〜！」

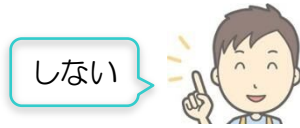
「9年間、ありがとうございました〜!!」

ほっこりトレーニング室でほっこり噺が続く… 完

# 噂の検証 ⑨ 体力向上の効果って、喫煙の悪習慣にも作用する!?

これまで有酸素運動で向上する全身持久力(以下、体力)は、認知症をはじめ、がんを含む生活習慣病や寝たきりの原因上位の疾患と関連が強い「健康度の指標」であることをお伝えしてきました。体力を高めておくことが、永きにわたる健幸の必須条件となります。今回は死亡の原因第一位として君臨する喫煙に対する効果を見ていきましょう。

○ 喫煙の健康被害に対しても体力は影響する?



「たばこを吸うと体力が落ちるし、肺がんも発症しやすいのだから、関係しないんじゃない!？」



「体力がないよりもあった方が、喫煙の健康被害を少しくらいなら抑え込めるんじゃない」

皆さまはどう思われますか？

今回は、喫煙状況、体力レベルと肺がんの死亡率との関係を調査した研究をご紹介します。

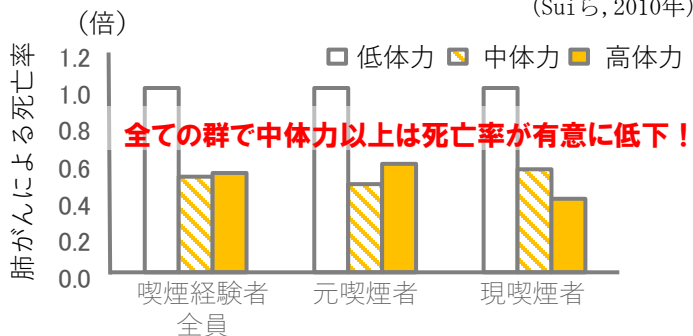
“百害あって一利なし”と言われる悪習慣に対しても、体力レベルは影響するのでしょうか？

喫煙者が身の回りにいらっしゃる方は必見です！

## 三分体操

横になったまま出来る運動 ⑫胸、上腕

○ 体力別喫煙歴別の死亡率の関係



低体力群の死亡率を1.0倍とした時に中体力群及び高体力群の死亡率は、なんと半減していました！

これは、喫煙状況に関係なく同じ結果だったことから、体力を高めておくことは、たばこの健康被害を抑え込む可能性を秘めているということになります。

結論として、高い体力は喫煙の悪影響にも打ち勝てる!？体力ってホント凄い!!です。

注)この情報は体力向上の重要性を解説したものであり、喫煙を推奨しているわけではありません。その点をご理解下さい

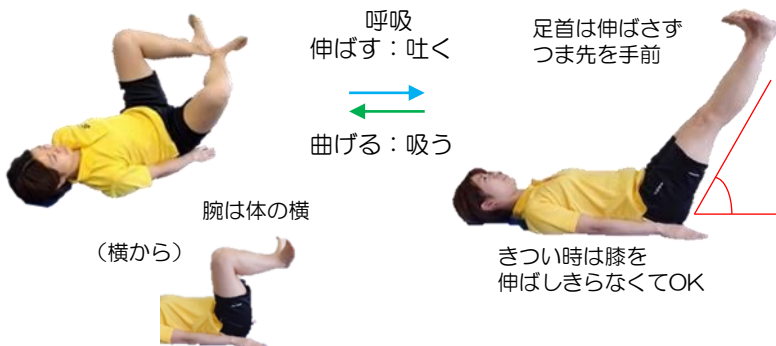
不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 M.H

### 1. 筋力トレーニング(5~15回程度×1~3セット)

#### 内転筋群、腹筋群

- ① 仰向けになり両膝を立てた状態から、膝を開き両方のかかとをくっつけたまま足を浮かせます
- ② ①の姿勢からかかとを合わせたまま斜め上の方向に膝を伸ばします



#### 【チャレンジ】

上図①の姿勢から②の動きでかかとの高さを下げてみましょう  
腰をそらないように腹筋に力を入れる!



### 2. ストレッチ体操(深呼吸3~5回)

#### 内転筋群

仰向けになり膝を立てた状態から、両膝を開いて両方の足の裏を合わせます



#### 腹直筋

仰向けで背伸びをし、肘と膝をピンと伸ばします  
手足の指先は脱力



#### 内転筋群 + 腹直筋

上図の2つのストレッチを同時に行ないます  
腰反りが気になる方は肘を軽く曲げる

