



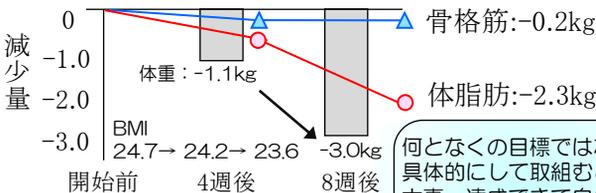
初夏が到来し、薄着になることが多くなってきた今日この頃。鏡に映るご自身の姿はhowですか？振袖を落としたい、ヒップアップしたい等、様々な想い(夢)が聞こえてきそうです。増進室を活用して理想の身体に近づけていきましょう。

やせ★ナイトコースで実現した5年ぶりの体重

現在、本コースは10名の方が、2か月間で2kgの減量に励まれています。先日終了した2名は1.5～3kgの減量に成功しました。今回は3kg減の方の取り組みをご紹介します。

【N・Hさん76歳男性：目標2kg減量】

行動目標 食行動：塩分を控え、揚げ物は成功した際のご褒美  
座位行動：30～60分に1回は1分間その場ジョグ



何となくの目標ではなく、具体的にして取り組むことが大事。達成できて自信になった。これからも好きなものを程々に食べたい。



1日  
平均歩数 11,505 → → → 16,580歩  
座位時間 7 → → → 6.7時間

回数カレンダーの目標欄を使ってみましょう！

運動記録表の表紙「回数カレンダー」の下にあります。運動するにあたっての目標を教えてください。

〇〇したい、なりたい	だから□□する
私のお洒落してランチしたい	火木土の運動で3kg減量する

一緒に たくさんの笑顔の花咲かせましょう

今月のレッスン

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

10時半、14時半、16時半：15分 18時半、20時：20分  
月曜日14時(50分)「エアロ」や「ヨガ」定員25人

GW特別レッスン(祝日は12時半もスタッフが対面で実施)

3日(金)	4日(土)	6日(月)
ピラティス	いすトレ	いすヨガ

自宅のできる運動動画(福津市公式YouTube)

今回は  
ながら運動シリーズ第2弾  
「片足立ち」  
バランス、ふくらはぎ



閉室のお知らせ 毎週日曜日、11日(土)

〇〇へあと一歩

Vol.82 栄養

健康、元気、長寿など様々な目標(〇〇)に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。今回は春～夏の旬の食材の“栄養”について紹介します。

5月は暖かくなり身体を動かしやすくなる反面、花粉症や寒暖差の影響で体調不良になる方も多いかと思ひます。また、既に真夏日となった地点もあるなど、これからは益々、暑熱順化が追い付かず熱中症になる危険性が高まってきます。

そんな気候が不安定な時季でも、様々な旬な食材があり、季節的な環境に即した効用があると言われています。季節の変動に振り回されることなく、そして、家計(出荷数が増え安価)にも健康にもやさしい、おいしい旬の食材をたくさん食べて、身体はエネルギッシュ！味覚はエンジョイ！していきましょう！！

春： 苺 甘夏 アスパラガス お茶

ビタミンC アスパラギン酸 カテキン



皮膚や粘膜の健康を維持し、抗酸化作用があります  
栄養ドリンクの成分にもなり、疲労回復やスタミナ増強に効果があります  
ガン細胞に対して、様々な抑制作用があります

夏： イチジク 桃 枝豆 トマト

ペクチン カリウム イソフラボン リコピン



腸内善玉菌の大好物で、整腸作用、便秘の予防効果があります  
体内の水分バランスを整え、むくみ解消の効果がります  
心身の不調や更年期障害を和らげる効果があります  
抗酸化作用があり、免疫能低下の予防効果があります

# 号外 医療費を抑えるためには運動継続にプラスしてあることが重要!?

弊社が運動支援をさせていただいている佐賀県吉野ヶ里町において、2年以上運動施設を利用している方では、医療費が抑制されていたことを、以前ご紹介しました。今回は運動を継続することに加えて、やっぱりあの体力を高めておくことが医療費を抑制する上で重要なポイントになることが明らかになりました。その体力とは!?

○ 対象になった方の条件は?

佐賀市の運動施設を3年間以上、継続利用された30歳以上の方

利用開始時と3年後を比べて…

体力年齢が若返り  
≒全身持久力が  
増加した

**増加群 18名**

体力年齢が維持・低下  
≒全身持久力が  
維持・低下していた

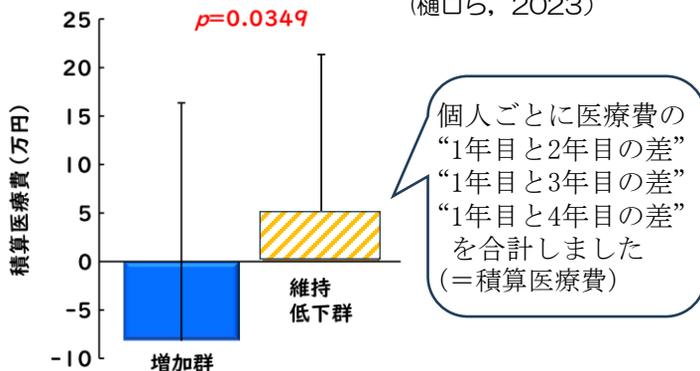
**維持・低下群 28名**

医療費のうち健康づくり運動では効果が不透明な「歯科」と「柔整」の医療費除外に加えて、入院や突発的な医療費を除外するために以下の条件を定めました。

- ① 年間ならびに月当たり医療費突出して高額な方を除外
- ② 月ごとの医療費の格差が大きい方を除外

○ 体力年齢の変化と積算医療費との関係

(樋口ら, 2023)



医療費はニコニコ体力年齢の維持・低下群では増えていましたが、増加群では減っており、群間の差額はなんと、3年間で約12万円にもなりました!

結論として、運動継続に加えてニコニコ体力年齢を高めることで医療費が抑えられる可能性があります。身体にも財布にも優しいニコニコペース運動をこれからも継続していきましょう(^\_^)

## 三分体操

ながら運動 ② バランス、体幹、ふくらはぎ

1. 歯磨きや手を洗いながら など (5~30秒程度)

### 片足立ち

足裏安定の3点で立ち、身体の軸を真っ直ぐにする意識で片足を上げてバランスをとります。



片足立ちの効果 ✨

- ・バランス能力向上
- ・体幹の強化
- ・骨盤を調整

【足裏安定の3点】



目線は正面



軸足の膝はピンと伸ばす

2. ふくらはぎのストレッチ体操 (3~5呼吸)

料理の合間や電子レンジの待ち時間 などに

つま先を正面に向け、足を前後に大きく開きます。かかとを床につけ、前の膝をゆっくり曲げます。



台や壁などを押しながらすることで

- ・バランスが取れてフラつかない
- ・押す反作用でしっかり伸びる

かかとで床を押すイメージ

外出中に縁石などの小さな段差を使って

段差などに足指の付け根をのせ、反対の足を軸足にして立ちます。重心を前後にゆっくりと移動させ段差に乗せた足のふくらはぎを伸ばします。

重心を前にしたり 後ろにしたり



左右の足の幅を広げるとバランスがとりやすい



やってみよう! バランス×ふくらはぎ チャレンジ

つま先立ち足踏み

片足立ち×バンザイ

片足立ち×やじろべえ



膝はピン!  
かかとをあげる



背筋は真っ直ぐ  
膝はピン!



膝はピン!