



連日の猛暑に辟易しますが、「室内外の温度差で乱れやすい自律神経を運動で整える」「体力向上で疲れにくい体づくり」「涼しい増進室に来て冷房の節約」など増進室での運動をたくさんのプラスに変えて猛暑に打ち勝ちましょう

血液サラサラコースのご案内

血糖、血圧、コレステロールを次の検査や健診までに下げたいという方へ3か月の特別支援を行っています。

令和5年度の結果(平均値)

	参加	開始時	3か月後
血糖レベル(%)	5人	6.6	6.3
血圧(mmHg)	1人	148/94	142/88
LDL(mg/dL)	3人	147	132

参加者全員
改善

今月のレッスン

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

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

避難所開設時⇒増進室は閉室

【臨時の閉・開室】はメールでお知らせします。
メールをご登録ください → → → → →
その他、市ホームページでも確認できます。
(自主避難所時は通常開室)



自宅でできる運動動画 (福津市公式YouTube)

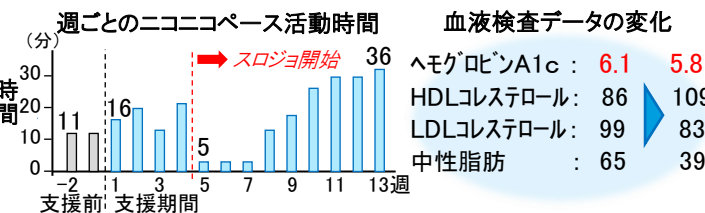
今回は
夏の疲れ・むくみをスッキリ
「体スッキリ～ふくらはぎ～」
浮腫解消、引き攣り防止



閉室のお知らせ 毎週日曜日、10日(土)

A・Uさん:68歳女性

ヘモグロビンA1c(血糖)が高くなってきたためコースに参加



「体力が向上し、スロージョギングを開始。最初は30分しても5分程度だったニコニコペース時間がコツを教えてもらったら徐々に日常生活でもできるようになり面白くなった。心配だった血糖値も改善して本当に嬉しい。迷っている人がいればまずはやってみて欲しい！」



血液サラサラコース随時募集中 まずはスタッフにお尋ね下さい

〇〇へあと一歩

Vol.84 生活習慣

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。今回は夏を元気に過ごすための“生活習慣”について紹介します。

7月22日に北部九州も梅雨が明け、本格的な猛暑が到来しました。最近の会話の始まりは、決まって「暑い！暑い！」ですよ。そして、連日熱中症警戒アラートが発表され、こまめな水分・塩分の補給やエアコンの活用などの注意喚起がされています。今後は災害級の猛暑が見込まれていますが、外出の機会が減ってしまうと心身の活力が低下し、「フレイル」になるリスクが高まります。

そこで、今回は熱中症を予防しつつ、健康度(体力、筋力など)を維持するための工夫をご紹介しますので、ぜひお試しください。

👉 やってみよう:暑い夏を乗り切るための一工夫

室内で安全・効果的トレ

エアコンの効いている室内や施設でトレーニング！体力向上は熱中症予防につながります。



自宅スロジョがおすすめです！1分から始めましょう

しっかり睡眠時間をとる

寝苦しさを緩和するため、寝具を夏用にしましょう。また、直接エアコンなどの風が当たらないことも重要



眠れなかった時は、15分ほどの昼寝も効果的！

栄養バランスの良い食事を

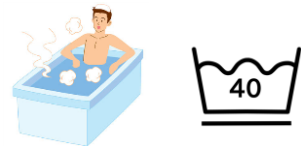
疲れにくい体づくりのために、タンパク質・ミネラル・ビタミンをしっかり摂りましょう。



疲労回復に必要な糖質も適度に摂取しましょう！

入浴時は湯船に浸かる

就寝1時間前に湯船に浸かると、眠りにつく頃には深部体温が下がって睡眠の質が向上します。



40度くらいの湯で10分ほど入浴すると良しです

噂の検証⑨ 頑張ってきた運動をした方が痩せやすい!?

夏は痩せたいという願望が高まる季節。これを読んでいる皆さんの中にもダイエット目的で運動に取り組んでいる方も多いのではないのでしょうか。できるだけ最短で、そして効率的に目標は達成したいですよね。今回は大人気、「痩せる」についての内容です。実は運動の強度を見直すことでもっと効率的に痩せられるかも!?

○痩せるにはきつい運動の方が効率が良い?

○運動強度と体重の変化量の関係 (Funabashiら, 2024年)

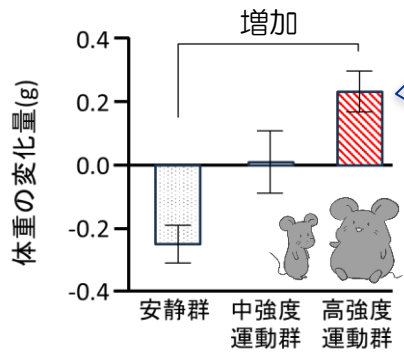


効率は良い
と思う

「短時間のきついトレーニングは流行っているし、同じカロリーを消費するなら時短にもなるよね」

「運動を頑張っちゃうとついついご褒美に甘い物を食べちゃうのよね。結局効率悪いのかも」

効率は悪い
と思う



高強度運動群は安静群と比べて、運動後24時間後の体重が増加した (p=0.01)

ハアハアと息を切らしながら頑張るほど痩せると思っている方も多いのではないのでしょうか。しかし、頑張って運動しているのに思うように体重が減らないという経験はありませんか?

高強度運動群のみ、運動後の身体活動と深部体温の低下が観察されました。身体活動が低下すると身体の熱産生も下がってしまい、結果として体重が増加してしまうことが明らかになっています。

今回は、マウスを3つの群に分け、異なる強度で運動した後の身体活動量や体温、体重の変化について調査した研究をご紹介します。

結論として、きつい運動後は体重が増加してしまう可能性あり! 減量にもやはり、楽すぎず、きつすぎないニコニコペース運動がおすすめです♡

三分体操

ながら運動⑤ 上腕二頭筋、三頭筋



1. 買い物中や、レジ待ち中にちょっと重たく感じる角度でキープ

片手にバッグ(買い物袋)を持ち、肘を身体側面につけます。



上腕二頭筋

45~90° 曲げる

肘の位置は変えずに肘を前方へ曲げて持ち上げます。そのまま、力こぶがプルプルするまでキープします。

上腕三頭筋

少し後ろに引く

肘を伸ばしたまま、腕を少し後方へ引きます。そのまま、二の腕がプルプルするまでキープします。

2. 上腕のコンディショニング (5回×3か所程)

荷物を置いたら、ケアを行ないましょう♪



①腕の力を抜いて、反対の手で力こぶと二の腕を挟むように軽く掴みます。



二の腕側：親指
力こぶ側：指4本



②①のまま、肘の曲げ伸ばしを5回程度繰り返します。掴む場所を少し変えて同じように動かします。



●腕のつけ根
●力こぶの真ん中
●肘のすぐ上

誰も見てない時は小刻みに動かして強度アップ♪