



秋の気配を感じられるのはもう少し先のように、日中の屋外での活動や運動はおススメできません。そこで、涼しく快適に運動できる増進室の利用回数を月に1回でも増やして身体活動不足を予防し、厳しい残暑を乗り越えましょう！

あなたのオススメは何ですか！？

今月のレッスン

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

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

年に一度 健診を受けましょう

集団健診予約

市集団健診の対象

【市国保】特定健診、がん検診、骨検診等

【後期高齢保険】後期健診、がん検診

【国保以外保険】がん、骨、歯科検診のみ可



自宅でできる運動動画 (福津市公式YouTube)

今回は疲れすっきり

「ミニボールで

腰・股関節ストレッチ」

腰痛予防、姿勢改善



閉室のお知らせ 毎週日曜日、14日(土)

10月に「届けようあなたの大切な人へ」と銘打って、健康増進室を利用していない家族や友人へオススメの運動を皆さんに紹介してもらうことで運動普及を図るイベントを開催します。

「オススメの運動」はみなさんの投票により決定します。

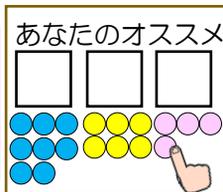
「オススメの運動」投票方法

①運動種目の候補は4～9月号で紹介した「3分体操」の6種目です。



4月「脚まっすら」 6月「スロースクワット」 7月「猫背解消のび」

②投票は入口掲示板に用意している「あなたのオススメ運動」から利用1回毎にストレッチと筋トレをそれぞれ1種目選び、1枚ずつシールを貼ってください



わたしのオススメは「これっ！」にぜひ投票してください

〇〇へあと一步

Vol.85 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。今回は晩夏初秋を元気に過ごし、秋の味覚を堪能するための“食習慣”について紹介します。

7、8月は太宰府市における猛暑日の連続記録が過去最高を更新するなど各地で危険を伴う暑さでしたが、9月に入っても残暑が続く見込みです。加えて、お子さんやお孫さんの夏休み、お盆・帰省等で生活リズムが変わり、体調を整えにくかった方もいるのではないのでしょうか？

そんな時だからこそバランスの良い栄養を摂取することで真夏の疲れを回復しつつ残暑を乗り越え、涼しくなるであろう本格的な“運動の秋”を元気に迎えられるようにしましょう！

👉 やってみよう:夏の疲れから回復する食習慣と秋の味覚

夏やせしてしまった方

身体にだるさがある方

睡眠不足気味の方

胃腸の調子が悪い方

糖質・蛋白質の摂取で
体重増加

ビタミンB1・蛋白質の摂取で
疲労回復

トリプトファン・ビタミンB6
の摂取で快眠促進

クエン酸やネバネバ食材
の摂取で胃腸の疲労回復

うどん
たまご
鶏肉



色とりも爽やか



豚肉・茄子・
トマト
旨ダレ和え



大豆
製品



ネバネバしたねばりや
ぬめりが胃壁を保護



生姜・にんにく等を併せて
摂ると食欲アップ

豚肉は含有量が豊富。また、肉類に含まれるナイアシンが糖質・脂質・蛋白質の代謝をスムーズに

トリプトファンは別名:幸せホルモン。大豆に最も多く含まれています

噂の検証⑨ 水泳では骨密度は増加しない? 増加する?

猛暑日が続出した8月でしたが、9月以降も残暑は長引くとの予想が出ています。こんな季節はプールはとても気持ちがいいものですね。ところで、水泳では骨が強くなるという噂を聞いたことありませんか? 水中は浮力の影響で、骨への負荷が小さくなるというのは間違いのない事実ですが、果たして骨密度に対する噂は本当なのでしょうか?

○水泳で骨は強くなる?

強くならないんじゃないかな

「骨密度を高めるには骨に対してある程度衝撃を加えないといけなかったような…」

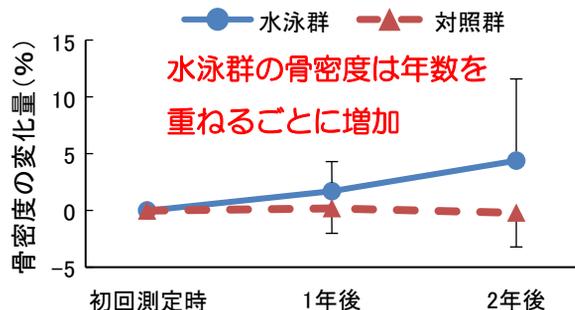
強くも弱くもならないのでは?

「浮力があっても筋肉を動かしているのだから、維持はできるでしょ」

皆さまはどう思いますか? 水泳で筋力や体力がついたという報告はよく聞きますが、骨密度への影響はあるのでしょうか?

今回は、水泳運動を定期的に始めた閉経後の女性(水泳群)と運動を行っていない同世代の女性(対照群)を対象に、骨密度の変化を2年にわたって追跡した研究をご紹介します。

○大腿骨近位部の骨密度の変化 (Jianら, 2000年)



水泳群では大腿骨近位部の骨密度が1年後にやや増加し、2年後には対照群と比べて有意に高い値を示しました。さらに、歩行速度や階段の昇降動作能力と関係が深い脚伸展パワーも向上したことが報告されています。

結論として、骨に荷重負荷があまりかからない水泳も脚の骨を強くし、筋力までも増加させる可能性あり! これを機に水泳も始めてみませんか?

三分体操

ながら運動 ⑥ 姿勢改善コアトレ



1. デスクワークやコピー中など (5回3セット程度)

ストロングプレス **ポイント: 腹式呼吸で行う**

1) イスに座った状態

イスに浅く腰掛け背筋を伸ばし、両膝・足を閉じます。手をウエストに添え、“ハッ・ハッ・ハーッ!”と短く強く3回で息を吐き切ります。

【正面】



膝と足を閉じる

手でウエストのしまりを感じる

【横】 軸を真っすぐにする



目線は正面

背もたれにもたれない

足裏は床につける

手で膝の外側を押さえる



2) 立った状態

立位で背筋を伸ばし、両膝・かかとを閉じ1)と同じ呼吸法を行ないます。

【正面】



膝をかかとを閉じる

手でウエストのしまりを感じる

【横】

軸を意識する



体は反らない

お尻を締める

2. 体幹ひねりのストレッチ

1) イスに座って静的ストレッチ(30秒程度)

イスに腰掛けて背筋を軽く伸ばして脚を閉じ、肩・腰を回旋させ制します。

2) 立ったまま動的ストレッチ(10回程度)

足は腰幅程度に開き、上半身をゆっくりとしたリズムで左右に回旋させます。



息を吐きながらひねる