

謹賀  
新年

今年一年 皆さまが楽しく健やかに、安心・安全・快適に運動できる場所であり続けられるよう  
スタッフ一同全力でお手伝いさせていただきます。どうぞよろしくお願ひ致します。

## ニコニコペース運動で健康達人をめざそう！

ニコニコペース運動は健康づくりに安全で最適な運動です。  
昨年度のニコニコペース実施率と実践ポイントの紹介です。

### ニコニコペース実施率（ニコペで運動できた割合）

昨年度利用者832人の内、週1回以上利用し、5回に1回は自転車から運動を始めていた186人のニコニコペース実施率は59.6%でした。上位者をご紹介します。

ランク	性別	年齢	実施率
1	女性	74	100%
1	男性	39	100%
3	女性	72	98%
3	女性	72	98%
5	女性	67	97%
5	男性	68	97%

トップ5は  
健康達人認定！

実施率は「ニコニコ体力  
測定」結果表に記載

皆さんもチェック  
してみましょう！

### ポイント1 脈拍確認

例 あなたの  
ニコニコペース  
105拍/分  
100~110 ← 該当範囲

目標脈拍±5拍の範囲内で出来ていれば合格です  
ニコペ実施率を高めて効果倍増を目指しましょう。

### ポイント2 第一種目に○

時間	30
脈拍	106
負荷	D 55

脈拍は開始  
4~10分  
を記録

## 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	ストレッチ	筋トレ	リズム	ストレッチ	お楽しみ
16時半						
18時半	リズム	お楽しみ	ヨガ	お楽しみ	筋トレ	
20時	姿勢・肩	筋トレ	筋トレ	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

### 自宅でできる運動動画 (福津市公式YouTube)

今回は

「バランスディスク②

立位deトレーニング」

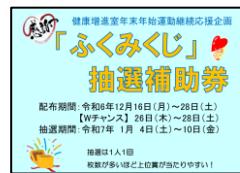
正しい動き、体幹トレ



## 「ふくみくじ」の抽選は4日(土)～10日(金)

12月に配付した抽選補助券で  
「ふくみくじ」1回が引けます。

年始の運だめし  
お楽しみ下さい！



# 〇〇へあと一歩

Vol.88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。  
今回は本格的に寒くなってきた冬を元気に過ごすための“食習慣”について紹介します。

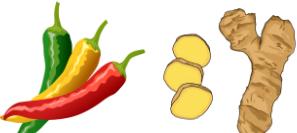
短い秋が終わり寒い冬到来です。ヒートショックに対する注意喚起をよく耳にするようになり、皆さんも自宅内や外出時に寒暖差を実感する機会が増えたかと思います。運動施設でも、いつもより身体の動きが硬く感じるだったり、血圧の数値がいつもより高めだったりという声を聴くようになりました。

身体を冷やすと、血圧を安定させるには、ニコニコペース運動が効果的ですが、食生活にちょっとした工夫を取り入れることでも効果があります。運動と食事で寒い冬を乗り切りましょう。

### やってみよう：冬の冷えと血圧上昇を抑える食生活

#### 身体を温める栄養素

唐辛子のカプサイシン  
や生姜のショウガオールは身体を温める働き  
があります



鍋料理などで野菜やキノコ等と一緒に食べましょう

ビタミンB1が多い食材は  
血行を良くして身体を温めるのを助けてくれます。



そばや豚肉にはビタミンB1が豊富。寒い日は豚丼を！

#### 血圧の安定に向けて

まずは減塩です  
漬物や味噌汁、麺類のスープは要注意！



減塩された味噌や醤油などの調味料を上手に活用しましょう

塩化ナトリウムは血圧を高めるのに対して、カリウムは下げる効果があります



#### カリウムを多く含む食品



にんじん、かぼちゃ、きのこ  
ほうれん草、ブロッコリー

## 特別編 「ニコニコペース運動」シリーズ③

新年おめでとうございます。本年も皆さまのお役に立てる情報をお届けできるように努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。前回の記事では、ニコニコペース運動の方法についてご紹介しましたが、今回はいつでもどこでもニコニコペース運動に調整するための15秒間の脈拍測定方法についてお伝えします。

### ○いつでもどこでもニコニコペース運動

最近はウェアラブルデバイスが手軽に手に入るようになり、施設外でも運動中の脈拍数を簡単に把握できるようになりましたね。ただ、こういった機器がなくても自分で触診し、脈拍を測定することで屋外の運動をニコニコペースに調整することができます。



- ① 4~5分間歩く・走る
- ② 一度足を止めて触診で脈拍測定
- ③ 15秒間の脈拍数を数える
- ④ 目標脈拍数と比較する（右表）



時間が経つほど脈拍数が低下してしまうため、足を止めたら30秒以内に脈拍数を数えましょう。目標脈拍数より+2以上多ければ頑張りすぎ、-2以下であれば楽をし過ぎという判定になります。±1の範囲内であればニコニコペースになっています！

## 三分体操

ながら運動⑩ 胸、腹筋、腕



### 1.“起きる”“寝る”とき筋トレ（ゆ~っくり3回程度）

①うつ伏せの姿勢で胸の横に手をつきます。



手は肩幅より少し広め

②①の姿勢から膝をついたまま両手で床を押して上体を持ち上げ、ゆっくり①に戻ります。



頭・肩・腰が一直線  
(お腹を凹ませる)

### 強度UPにチャレンジ

【チャレンジ1】  
膝を曲げ、足を浮かせる



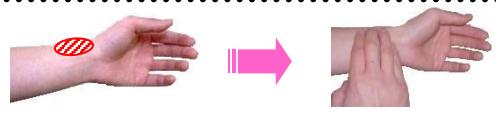
【チャレンジ2】  
上体と一緒に膝も上げる



### ○年齢別の目標脈拍数（15秒間版）

年齢	運動直後 15秒間	目標脈拍数よりも高ければ速度を落とし、反対に少なければ速度をあげて最適な速度で運動をしましょう。15秒間の脈拍を4倍しても1分間当たりにしたら少なすぎじゃない？と疑問に思った鋭いあなた！指導員に理由を尋ねてみてください♡
30~36歳	28	
37~44歳	27	
45~52歳	26	
53~60歳	25	
61~68歳	24	
69~76歳	23	
77~84歳	22	

### ○やってみよう！触診の方法



赤い部分を人差し指、中指、薬指で少し指を立てて触りましょう。見つかりましたか？

運動の強さはとても重要です！ニコニコペースで今年も笑顔あふれる一年にしていきましょう！

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。

←←←解説動画はこちら

指導員 S.M

### 2.ストレッチ体操

#### 【四つ這いで行うストレッチ】

四つ這いの姿勢から片手を横に伸ばし、伸ばした腕の肩を床に近づけます。



顔は伸ばした手と反対へ向ける

反対側も行ないましょう

#### 【寝転がって行うストレッチ】

横向きに寝て両膝を曲げ、胸の正面で肘を伸ばして手を合わせます。  
脚はそのまま、上半身が仰向けになるよう体を捻り、重ねていた上側の手を反対側に開きます。

顔は倒している膝と反対側を見る



反対側も行ないましょう