



晩夏と言っても秋の気配を感じられるのはかなり先のです。まだまだ日中の屋外での活動や運動は注意が必要です。そこで、涼しく快適に運動できる増進室の利用を月に1回でも増やして、残暑に負けない身体づくりに励みましょう

## あなたの「オススメの運動」教えてください！

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」は皆さんの投票で決定します。

### 「オススメの運動」投票：9月8日(月)～27日(土)

①運動種目の候補は過去新聞で紹介した「3分体操」です。



②投票は入口掲示板の「オススメ運動」から利用1回毎に筋トレと整え体操を各1種目選び、シールを貼って下さい

シールを貼ってくださった方には毎回**健康ポイントプレゼント**

### 9月も17時以降は健康ポイント2倍

夏季限定！お得に健康増進室をご利用ください！

17時以降は混雑なく利用しやすい状況です。

9月も昼よりも快適な夕方から利用してみませんか！？

## 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	筋力	お楽しみ	リズム	筋力
18時半	お楽しみ	筋力	ヨガ	お楽しみ	姿勢	
20時	—	お楽しみ	リズム	筋力	ヨガ	

10時半、14時半、16時半：15分 18時半、20時：20分  
月曜14時(50分) 奇数週「エアロ」 偶数週「ヨガ」 25人迄

## 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

「背骨整えトレーニング」

検索キーワード

姿勢改善、体幹筋トレ



R7年度「すまいるパワーアップ倶楽部」申請受付中 市内65歳以上の方さらにお得にご利用ください

# 〇〇へあと一歩

Vol.92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。今回は晩夏初秋を元気に過ごし、体の調子を整える“生活習慣”について紹介します。

7、8月は各所で猛烈な暑さや、線状降水帯による大雨被害があったり、お盆・帰省等で生活リズムが変わったり、感染症の再流行等もあって、体調を整えにくかった方もいたのではないのでしょうか？

そこで、まだまだ続く猛暑に備えて、今回は熱中症を予防しつつ、体力、免疫力を維持し、体調を整え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：暑い時期を乗り切るための一工夫

### 涼しい環境で運動を实践

快適な施設(環境)を活用して週140分以上のニコニコペース運動を行いましょう

1日10分でもOK



自宅でその場ジョギングや階段昇降も効果的

### ゆっくりストレッチ

筋肉をほぐすことで血行を促進させることで、疲労回復が早まります

1日何回でもOK



寝る前に行くと入眠を促進し、眠りの質もアップ！

### 入浴が効果的

40度程度の湯船に5～10分つかることで、心身に大きな負担をかけずに、疲労回復が促されます

### 入浴前後は水分補給



疲れた時こそシャワーで済ませず湯船でのんびり♪

### しっかり睡眠時間をとる

涼しい寝具を使うことで寝苦しさは緩和されます。直接エアコンなどの風に当たらないことも重要



睡眠不足の時は、15分ほどの昼寝も効果的！

先月「なぞなぞ」答え：1)かき氷(夏季)、2)ドーナツ(どう？夏)、3)アイス(愛す)、4)秘書(避暑)、5)水着(見ず着)

# 噂の検証 101 あなたは歩く時間を5分増やしますか？増やしませんか？

猛暑はまだまだ続きそうです。。暑すぎて屋外での長時間の運動はおススメできません。でも家の中でじっとしていたら体力は衰えるばかりです。何かよい方法はないのでしょうか？そんなお悩みの方に朗報です！この記事を読めば、「暑いけど、今日も少しかだけ歩いてみようかな！」という気持ちになれるはず♪いや、なって欲しい(笑)

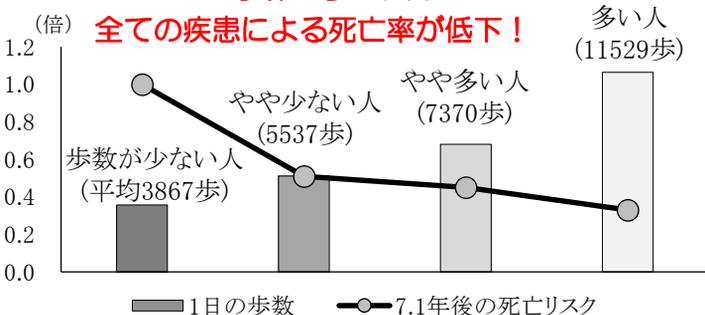
○たくさん歩くほど死亡リスクが低減

歩くことが健康に良いことを知らない人ははいはいはらずです。では、長く健康を保つには1日どれくらい歩けばよいのでしょうか。最近の研究結果を参考に、毎日の目標歩数を設定してみましょう！

1日の歩数が多い人ほど

(Maciejra 2023年)

全ての疾患による死亡率が低下！



1日の歩数が最も少ない群に比べて、最も多い群では約7年後の死亡リスクが67%も抑えられていました！さらに、この研究には続きがあります。

○たった5分歩く時間を増やすだけでも効果あり！

1日の歩数を 1,000歩増やすと 全死因の死亡リスクが15%減！



500歩増やすと

心疾患による死亡リスクが7%減！



同研究では、1日たった5分程度（500歩）歩く時間を増やすだけで、心疾患の死亡リスクが低減することが示されています。さらに、1日の歩数に上限はなく、歩けば歩くほど死亡リスクが低下することも報告されています。

結論として、短時間のウォーキングに意味がないなんてウソ！健康寿命を延ばすためには歩数が多いほど効果的ですが、猛暑が落ち着くまでは、1日5分歩く時間を増やすことから始めてみましょう♡

## 三分体操

タオル体操⑥ 背骨スッキリ体操



1~3の体操を各5~10秒×5回繰り返しましょう！

### 1.横倒し(側屈)

①タオルの両端を握って両手を上げます



②そのまま体を横に倒します



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 M.I

### 3.前屈・後屈(屈曲・伸展)

①タオルの両端を握って両手を上げ、両腕を後ろに引きながら顔を上げます。



②①の後、ゆっくり体を前に倒します。



### 2.捻り(回旋)

①タオルの両端を握って両手を上げます



②肩を後ろへ回す方の手でタオルを横に引きながらお腹から捻ります



《横から》



股関節から折りたたむように

反対側も行ないましょう