



今月から令和8年度のすまいるパワーアップ倶楽部の申請受付が開始になります。該当される方はお申込みください。また今月は健康ポイントがたくさん貯まるチャンスです。お徳にを使って健康増進しましょう

「ニコニコチャレンジ」で健康ポイントGET

増進室にあるどの自転車エルゴメータ(12台)に乗ってもニコニコペース運動ができるようにチャレンジする「ニコニコチャレンジ」を実施します。

当日の手順

第1種目 開始4分

健康ポイントは  
1回2ポイント

ニコニコペース  
目標脈拍±5拍

YES :健康ポイントGET

NO :10分までに負荷調整

→ニコニコペース→健康ポイントGET

自転車エルゴメータ  
脈拍確認



10分までに上手く調整できなかった時は、次回再チャレンジ

毎回の手順

- まだ確認していない自転車で確認
- 1日1台確認し、毎回ポイントを貯めましょう

詳細はポスターをご覧ください



自宅でできる運動動画 (福津市YouTube)

今回は「足腰を強くする  
ワイドスクワット」

姿勢改善、転倒予防



今月のレッスン

	月	火	水	木	金	土
10時半	筋トレ 除14時半	リズム	ストレッチ	お楽しみ	筋トレ	リズム
14時半						
16時半						
18時半	筋トレ	リズム	ヨガ	ストレッチ	お楽しみ	
20時	—	NEW ピラティス	姿勢	お楽しみ	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



NEW「ピラティス」再登場

身体の上手な動かし方を習得し、姿勢改善・痛み予防や軽減につなげましょう。是非ご参加ください。

R8年度すまいるパワーアップ倶楽部申請受付

対象:市に介護保険を納入済の65歳以上  
受付:増進室または高齢者サービス課  
提出:①申請書

②特定健診または後期高齢者健診結果のコピー  
お徳にを使って健康寿命を延伸しましょう!



閉室のお知らせ 毎週日曜日、14日(土)

ニコニコペースのなかま

Vol.6

このコーナーでは福岡・佐賀県各地でニコニコペースの運動を継続的に取り組まれている方をご紹介します。今回は佐賀市健康運動センター(佐賀市)で運動されている米寿(88歳)を迎えた手塚由美子さんです。

【お友達と楽しく続けて“21年”】

67歳のとき友達から「一緒に行かない?」と誘われ、体力づくりと減量を目的に利用を開始。最初は運動への苦手意識から、プールで少し歩くだけでした。プール利用中にレッスンの楽しそうな雰囲気に引き込まれレッスン参加したことをきっかけに「体を動かすのって楽しい!」と実感。プールと併用してトレーニングルームの利用も開始し、減量に成功。でも体重が減り続け心配になり指導員に相談すると「たんぱく質の摂取不足」が原因と分かり、栄養バランスにも着手。現在は適正体重を維持しています。プールではクロールの息継ぎが出来るようになり休まず200m泳げるようになりました。さらに70歳からはエアロビクスに初挑戦!現在はエアロもZUMBAも最前列で楽しんでます。



運動実績

- ★総運動回数 3,627回
- ★Tr総運動時間 203,447分
- ★体力年齢 60歳
- ★適正体重維持
- ★クロール習得

【手塚さんから皆さんへのメッセージ】

運動を続ける事で、不自由なく「動く」ことが出来て家族も安心して過ごせています。「できない」とあきらめず、前向きに考えチャレンジしてみてください。あと、続けるためには頑張り過ぎず“ちょっと頑張る”ことが大切!



真ん中が手塚さん

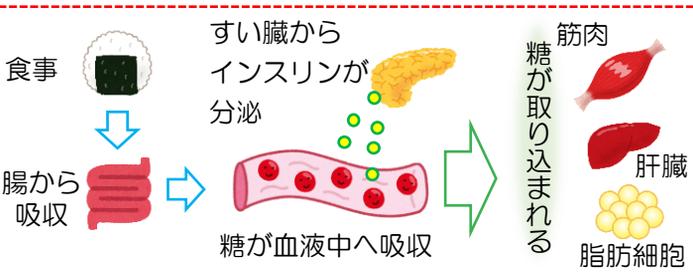
「手塚さんが目標!」と一緒に頑張る皆さんと

## 噂の検証 112 糖尿病は痩せていれば大丈夫!?

厚生労働省の調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」は全国で約1,100万人にのぼり、年々増加傾向にあります。糖尿病は生活習慣病の一つで、「肥満の人がなる病気」というイメージを持たれがちで、「私は痩せているから大丈夫」、そう思っている方も多いのではないのでしょうか。ところが、必ずしもそうとは言い切れない場合もあるようです…

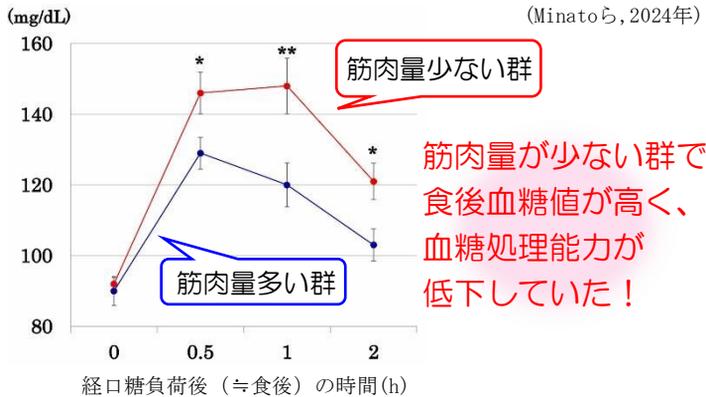
### ○血糖値がコントロールされる仕組み

食事で増えた血液中の糖は、すい臓から分泌されるインスリンの働きによって、筋肉や肝臓などに取り込まれます。ところが、2型糖尿病の方ではインスリンの働きが低下するため、血糖値がなかなか下がらない状況が続きます。



これまで、インスリンの働きが低下する要因としては、主に肥満や内臓脂肪の蓄積が主とされてきました。しかし、最近は体重とは異なる要因が指摘されはじめています。そこで今回は、日本人女性を対象に、筋肉量と糖代謝の関係について検討した研究を紹介します。

### ○筋肉量が少ないと糖尿病リスクが上がる



中年女性では、筋肉量が少ない人の方が食後血糖値が高いという結果でした。また、若年女性においても、筋肉量が少ないほどインスリンの働きが低下する傾向がみられました。これらの結果は、肥満だけでなく筋肉量も糖代謝に影響を及ぼすことを示唆するものです。年に一度は、InBodyで筋肉量を測定し、ご自身の現状を確認してみましょう!

## 三分体操

体幹+α ⑥ 胸・腕 (大胸筋&三頭筋)



### 【筋トレ】各5〜10回×1〜3セット

うつ伏せになり、手は胸の横で体から手の平一つ分離して床につきます。

#### ステップ①: 膝をついて行なう

膝は床につけたまま、手で床を押し上体を押し上げます。



#### ステップ②: 膝を曲げて行なう

①の姿勢から膝を曲げ、同様に行います。



#### ステップ③: 膝を浮かせて行なう

①の姿勢から膝を床から浮かせて、同様に行います。



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 Y.S

### 【ストレッチ】各30秒以上

#### 1. 胸〜腕の前面

背中側で手を組みます。肘を伸ばし、手を斜肩を開き、顎を少し上げます。め下へ伸ばします。



#### 2. 二の腕

片腕を上方へ伸ばし、頭の後ろへ手を下げないように肘を曲げます。反対の手で肘を下へ押しします。

