



新年度を迎え、新しい生活が始まり落ち着かない日々を過ごされている方もいるかと思ます。そんな時でも運動することでリフレッシュでき生活リズムが整います。忙しいときも運動を！

受付案内変更のお知らせ

皆さまが利用しやすく、滞りなく皆さまへ運動支援を届けられるよういくつか受付方法を変更します。

回数券の発行

うら

- ・日付スタンプは一枚ずつから、綴り裏面一カ所とします。これで待ち時間が短縮
- ・有効期限に変更はありません



定期的に発行日を確認させていただきます。ご協力ください。

トレッドミル順番待ちの受付

- 1 まつだ
- 2 かわち
- 3 たなか

【手順】

- ①トレーニングルームの利用受付
- ②トレッドミル順番待ちボードへ記名
レッスン優先の方は名前に○
(トレッドミルが全て使用されていなくても可)
- ③順番が来たら名前を消してトレッドミルへ
**(順番を飛ばしたい場合はお申し出ください
次の順番でご案内します)**

スムーズな
利用と
ご案内へ

これまで通りレッスンを優先される方はレッスンに参加していない方の利用後にご案内します。

閉室のお知らせ 毎週日曜日、11日(土)

今月のレッスン

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

R8年度すまいるパワーアップ倶楽部 申請受付中

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
お得に使って健康寿命を延伸しましょう！

自宅でできる運動動画 (福津市YouTube)

- 今回は
- 「腰痛予防
椅子で腹筋」
 - 姿勢改善、転倒予防



NEW

いい姿勢で美 & 健康

(理学療法士監修)

自身の姿勢を理解しよう

Vol.1

この新コーナーではKendall(ケンダル)の姿勢分類を基に、自身の姿勢を理解し「美しい姿勢」「怪我予防」「より動きやすい体」へのヒントを紹介します。

ノーマル (理想型)

耳たぶ

肩外側の突起

太もも外側の突起

ひざのお皿の後面

外くるぶしの2~3cm前方



※5つのポイントが鉛直に並びます。

参考文献 「基礎運動学 第6版補訂」(中村隆一,他/著,医歯薬出版,2018)

Let's check!

「壁に背を向けて立ってみましょう」

この時のポイント：壁に踵をつけ脱力して自然に立つ
「ノーマル(理想型)」

- ・壁に頭・肩甲骨・お尻・ふくらはぎがつく
- ・壁に背骨はつかない

①後弯前弯型(猫背+反り腰タイプ)

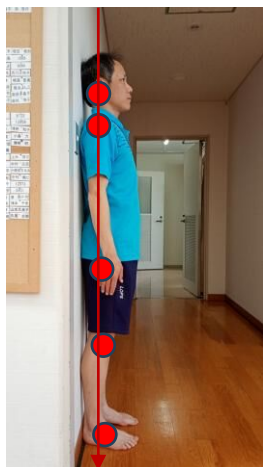
- ・壁に頭・肩甲骨が壁につかないが、背骨上部がつく

②平背型(骨盤後傾+腰椎直線タイプ)

- ・壁に頭がつかないが、背骨下部がつく

③後弯平坦型(骨盤前方スライドタイプ)

- ・壁に頭・お尻・ふくらはぎがにつかない



参考文献

「症状からつなげる機能評価と運動療法」(三木貴弘,他/著,羊土社,2025)

姿勢の状況から筋肉の過緊張や筋力低下を紐解いて、整えていきましょう

噂の検証 113 超加工食品は太いやすい!?

皆さんは「超加工食品」という言葉を聞いたことはありますか? 「超加工食品」とは比較的新しい食品分類で、近年健康分野で注目されるようになってきました。以前から一般家庭の食卓に上がっている超加工食品ですが、「体にあまり良くない」というイメージを持っている方が多いようです。では実際のところ、体にどのような影響があるのでしょうか。

○超加工食品とは

超加工食品とは、工場で多くの工程を経て造られた食品のことで、菓子パン、スナック菓子、カップ麺、清涼飲料水、冷凍食品などがこれに当たります。日本人の摂取エネルギーの約3割は超加工食品から摂られているという調査結果があります。

超加工食品



低 加工度合い 高

保存もきき、手軽に食べられる超加工食品は、忙しい現代の食生活を支える便利な味方といえます。しかし、デメリットもあるようです。そこで今回は、超加工食品と体重変化の関係について検討した研究を紹介します。

○超加工食品の食事では体重が増加 (Kevinら, 2019年)

条件

- ✓ 超or未加工食品中心の食事をそれぞれ2週間食べる
- ✓ 食品の栄養量は同じ
- ✓ 好きなだけ食べてよい



超加工食品を中心とした食事では体重が増加!

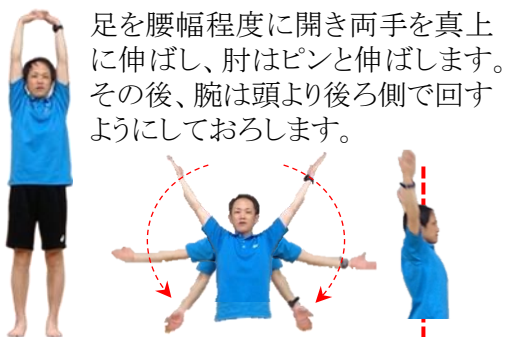
超加工食品の場合、未加工食品に比べて、1日に約500kcalもカロリーを多く摂ってしまい、2週間で体重が約1kg増加したという結果でした。超加工食品ではカロリー過多になってしまう要因として、エネルギー密度が高く、あまり噛まずに食べられるため、気づかぬうちに早食いになってしまうことが挙げられています。ということは、超加工食品でもゆっくりよく噛んで食べることを心がければ、体重増加は抑えられるはず! 咀嚼が大事ということですよ!!

三分体操

歩きのための動きづくり① 背伸び+α

【基本動作】

1) 背伸び~腕回し



足を腰幅程度に開き両手を真上に伸ばし、肘はピンと伸ばします。その後、腕は頭より後ろ側で回すようにしておろします。



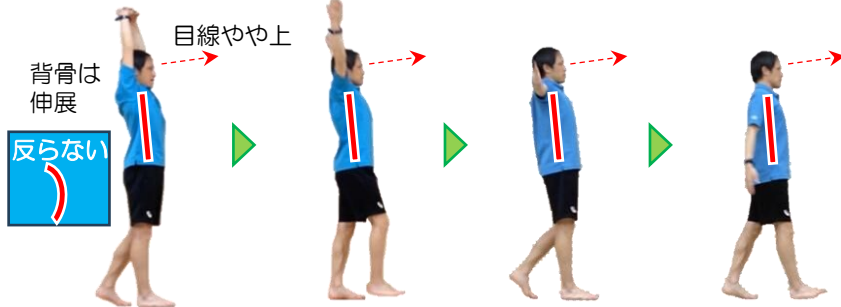
不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←←解説動画はこちら

指導員 H.T

【動きづくり】 各種目歩きながら5~10回、2~3セット

歩きながら背伸びをし、腕は後ろへ回すようにして下ろします。骨盤が立ち、背骨が真っすぐ伸びる姿勢をイメージしましょう



2) 腕おろし

歩きながら腕をおろし、肘を体側に近づけます

①手のひら内向き



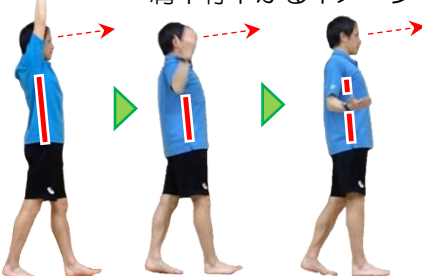
腕をおろしながら肘を体側に近づけます。

②手のひら外向き



腕をおろしながら手のひらを外へ向け肘を体側に近づけます。

①手のひら内向き



②手のひら外向き

