



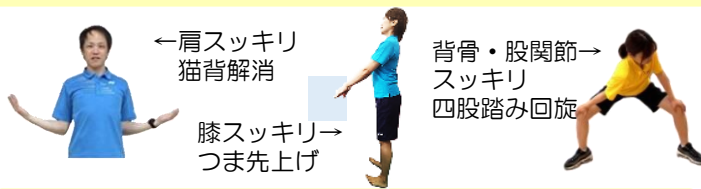
残暑が厳しく秋の気配を感じられるのはまだまだ先のです。日中の屋外での活動や運動には注意が必要です。引き続き、涼しく快適に運動できる増進室の利用を月に1回でも増やして、冬に向けた体力づくりを行いましょう！

☆ ちょっとプラスで健康ポイント ☆

今月はいつもの運動にちょっとプラスして体に新たな刺激を入れ、夏の疲れから体を目覚めさせましょう。増進室入口に掲示している運動のうちどれか1つ実施して**健康ポイント**をGETしましょう！

「オススメの運動」投票：9月7日(月)～26日(土)

①運動種目は過去新聞で紹介した「3分体操」です。



②入口掲示板の運動でその日行った運動に利用1回毎に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**健康ポイント1Pプレゼント**毎日来たら毎日1つ貼って“推し活&ポイ活”しましょう☆

市集団健診のお知らせ

現在、下記対象者の予約受付が可能
【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

集団健診予約

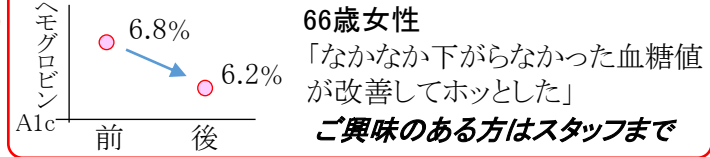


今月のレッスン

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

血糖値改善コース参加者募集(チャレンジ期間:3か月)



自宅でできる運動動画 (福津市YouTube)

今回は「タオルで肩すっきり体操」
姿勢改善、痛み予防



閉室のお知らせ 毎週日曜日、12日(土)

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.3

このコーナーでは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。

参考書籍「運動システム障害の症候群」(S.A.Sahamann,医歯薬出版,2005)

後弯前弯型

(猫背+反り腰タイプ)

【ヒンジ動作で起こりやすいエラー】

①動作の最初から最後まで強い腰の反り



原因：
・腹圧の抜け
・腰の筋肉の過剰な働き
・骨盤インナーマッスのさぼり

②しゃがんだ位置で猫背が強まる

原因：
・太もも裏の筋肉が硬い
・腹圧の抜けと背筋不足

Let's「腹圧スイッチのON/OFF TRY! & ハムストリングの柔軟性改善!」



【図左】息を吐きながらへそを覗く
息は吐き切りましょう

【図右】息を吸いながら顔を起こす
全体的にリラックスしましょう



【図上】四つ這い ⇄ 片足を真っすぐ伸ばす
筋肉の収縮＝筋血流量の増加 20回反復
筋肉が動きやすくなる

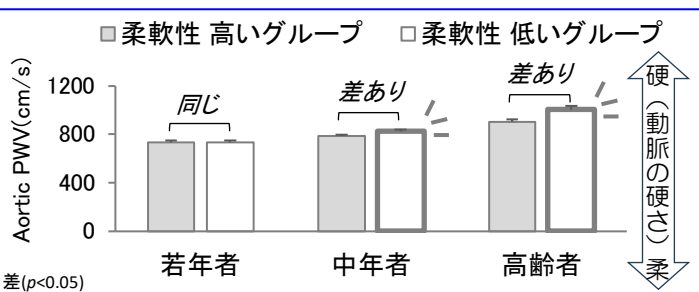
【図下】長座の姿勢で前屈します 30秒程度
前屈して骨盤を後方へ引くようにゆっくりと揺らぐ
柔軟性の向上で骨盤の動き改善
反復して正しい動きを体に覚えさせていきましょう

噂の検証 118 身体の柔軟性は「血管の若さ」の鏡!?

冷房にあたり過ぎて身体が冷え切り、「なんだか関節や筋肉が硬くなってきた」と思うことはありませんか? 単なる身体のコリと放置しがちですが、実は身体の柔軟性が血管の若々しさや、将来の健康にまで深く関係していることがわかってきました。これを読むと今日からストレッチ体操を始めたくくなります!

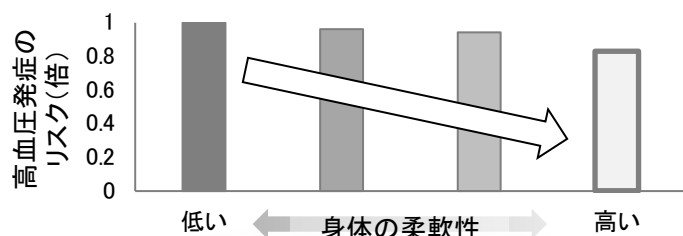
○身体が硬い人は血管もカチコチ? (Yamamotoら, 2009年)

「身体が硬いと血管まで硬くなるなんて本当?」と半信半疑の方も多いのではないのでしょうか!? 早速、身体の柔軟性と動脈の硬さの関係について調査された研究結果を見ていきましょう!



なんと、中高年層では柔軟性が低いグループの方が動脈も硬いことが明らかになりました! では逆に、身体が柔らかいことは将来の健康にどんなメリットがあるのでしょうか? 次に、柔軟性と高血圧発症リスクの関係について調査した日本の大規模研究を紹介します。

○身体が柔らかいと高血圧になりにくい (Gandoら, 2020年)



身体が柔らかいほど高血圧発症のリスクが低下!

柔軟性を測定し、その後6年間の高血圧症の発症率について調査したところ、「最も柔軟性が高いグループは、最も低いグループに比べて高血圧症になるリスクが17%も低い」ということが明らかになりました! 身体を柔らかくすることは、ケガの予防だけでなく血管の若返りや高血圧症予防にも繋がる可能性があります。運動前後だけでなく、お家でのストレッチ体操も習慣にしてみませんか?

壁や椅子などを支えにしてバランスを取り、転倒に気を付けて行いましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←解説動画【検索】ニコニコペースチャンネル

【組み合わせてやってみましょう】 指導員 Y・U

ニーエクステンションからワイドスクワット (10回程度)

反対も同様に行いましょう



3. ストレッチ (30秒程度)

2. ワイドスクワット (5回程度)

①足を大きく開く ②腰を落とす

おしりと内ももを意識する



つま先は外45度程度

膝はつま先と同じ向き

反対足の膝は曲げる

目線はつま先

つま先を外に向け、内ももを伸ばす



反対も同様に行いましょう