



早くも一年の折り返しを迎えましたが目標の進捗状況はいかがですか？一度中間評価を行い、達成できそうならそのまま突き進むのみ！難しそうなら下方修正して、とにかく達成後の多幸感を味わうために残り半年やり切るのみです。

体力測定のご案内

健康増進室では皆様の運動実践の成果を確認できるよう2つの体力測定を実施しています。そのうち、これまでイベント開催していた「ロコモ・フレイル筋力測定」を「体力年齢測定」と一緒に行えるようにしました。

体力測定の内容

ロコモ・フレイル筋力測定

握力、2ステップ、ホップス立上り
所要時間 5分程度
トレーニング前に実施



体力年齢(持久力)測定

自転車漕ぎ
所要時間 5分程度
トレーニング第一種目で実施



今月のレッスン

	月	火	水	木	金	土
10時半 14時半 16時半	筋トレ (除14時半)	ストレッチ	リズム	お楽しみ	ストレッチ	お楽しみ
18時半	リズム	ストレッチ	ヨガ	お楽しみ	筋トレ	
20時	ストレッチ	お楽しみ	姿勢脚	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
月曜日14時(50分)「エアロ」や「ヨガ」定員25人

市健康づくり応援事業 40～64歳限定 (福津市民)

「運動して地元の美味しいグルメを堪能しよう！」
6か月間、週1回(月4回)利用を継続し、体力年齢測定をすると、抽選で商品券が当たります
詳細は広報・掲示をご覧ください



自宅でできる運動動画 (福津市公式YouTube)

今回は
ながら運動シリーズ第4弾
「腹筋トレ&ストレッチ」
腰痛予防、猫背改善



閉室のお知らせ 毎週日曜日、13日(土)

測定は年2回程度が理想

利用頻度・運動回数を基に定期的に測定のご案内をします

利用頻度 運動回数

週1回 → 25回毎

週2～3回 → 50回毎

週4回以上 → 100回毎

新規・久々利用者の
体力年齢測定
初期、10～15回目、
25・50・75・100回目

測定結果から運動効果や今の自分に必要な運動を知り、新たな目標を設定して楽しく運動を継続しましょう！

ニコニコペースのなかま

Vol.1

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。

今回は福岡県福津市で毎日トレーニングされている柳田正尚さんです。

【健康づくり楽しんで23年】



92歳の今日まで健康に人生を楽しんでこられたのは健康増進室のお陰と仰る柳田さん。継続23年で積み重ねたトレーニングは6,950回。最初は夫婦で声をかけあって通い、血圧やコレステロールが改善。ここでのたくさんの方とのふれあいを楽しみに続けてこれた。出会った方々に人生を豊にしてもらえたことに感謝。これからも健康づくりをみんなで楽しみ、7000回達成を近い目標にと今日もトレーニングに励まれています。



【柳田さんのようにになりたい市民が増加中】

2年前に市広報誌で紹介され、それを見た市民の方から「私もあんな風になりたい」と問合せが殺到。
81歳男性「来たら本当にいらしたから握手して貰った」
69歳女性「誰とでも気さくに話されていて、憧れ」
48歳女性「柳田さん見ていると、健康って大事と思う」
まさに福津市健康づくりのインフルエンサーです。

【柳田さんから皆さんへのメッセージ】

始めるのに遅いというのではないのでいつからでも運動を始めて欲しい。ここのオススメポイントは、①自然豊かなロケーション、②利用料が安い、③きめ細かな運動指導。そして、ここの指導員は全員が各々専門分野があつて面白い。皆さんも一度近くに来た時は寄ってみてください。

噂の検証 ⑨7 「全身持久力が高いほど安産!？」はホント??

日本で出生数が多い時期を知っていますか? 予想外かもしれませんが、夏季(7~9月)が多い傾向にあります。そして、妊娠中に適度な運動を行うことで、産前産後における母子の健康維持に効果があることは昔から知られていたことです。そこで、今回はあまり知られていない運動(体力)と分娩の関係について探っていきましょう。

○妊娠中に運動するメリットは?

健康維持
肥満予防
リフレッシュ
ストレス軽減
心肺機能向上
体力・筋力維持

○全身持久力と総分娩時間の関係 (Kristinら, 2010年)

初産婦40人の
35~37週目の
全身持久力を測定

全身持久力が高い方ほど
総分娩時間*が短かった!

*子宮頸管が3cm拡張して分娩するまでの時間

妊娠中の運動が産前産後における母子の身体に良い影響をもたらすことが明らかにされています。加えて、近年、分娩との関係が分かってきました。

今回は初産婦における最大酸素摂取量(=全身持久力)と分娩時間の関係について調べた研究をご紹介します。妊娠中だけでなく、妊活中から身体を動かしておくことで産みの喜びが倍増!?

分娩誘発を行った群(=誘発群)と、行っていない群(=未誘発群)において、最大酸素摂取量が100ml/分増加すると(5%の増加に相当)、総分娩時間が平均で誘発群は33分、未誘発群は28分も短縮されたことが明らかにされています。

結論として、全身持久力を高める有酸素運動を行うことで、安産の確率が高まり、母子ともに負担が軽減します。またしても全身持久力が鍵を握っていたというわけです。ただし、運動方法や強度については医師と相談し、無理のない範囲で行いましょう!

三分体操

ながら運動 ④ 腹筋トレ&ストレッチ

1. TVを見ながら、デスクワークしながらなど (5~30秒程度)

腹筋トレーニング

イスに浅く腰掛けた状態から、上半身を後ろに傾けます。

呼吸
傾ける: 吐く
戻す: 吸う
手は太ももに置く
目線は正面
お腹を意識しながら上半身を後ろに倒す
背中はお腹に背もたれに付けない
足は床につけたまま
足は腰幅閉してもOK)

手と足の位置を変えて強度UP!

片足上げ 強度: 中くらい
両足上げ 強め
両手を頭 中くらい
バンザイ 強め
左右行う ↑
↑ ↑

「片足上げ×バンザイ」、「両足上げ×両手を頭」など手と足の動きを組み合わせさらに強度をUPしてみましょう!

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。

指導員 M.Y

2. 椅子やソファに腰掛けて(3~5呼吸)

1) 両手(バンザイ)背伸び

イスに腰掛け背もたれに寄りかかります。息を吸いなが両手をあげて背伸びをします。

手はパー
目線はやや上
背中はお腹に背もたれに付ける
お腹が伸びる感じ

2) 両手頭に添えて背伸び

1)の姿勢で両手を頭の後ろに添えて背伸びをします。

目線
肘をゆっくり開く
背中はお腹に背もたれに寄りかかる
両腕を伸ばすのが難しい肩に痛みがある等の場合はこちらがオススメです