



謹賀
新年

皆さまが楽しく健やかに、安心・安全・快適に運動できる場所であり続けられるよう
スタッフ一同全力でお手伝いさせていただきます。本年もよろしくお願い致します。

ニコニコペースで健康運動の達人をめざそう！

ニコニコペース運動は安全で健康づくりに最適な運動です。ここで大事なことは運動強度で、適切な運動強度に調整するための3つのポイントを紹介します。

ポイント1：第一種目を明確に

時間	30	▶ 記録の第一種目を○で囲みましょう 自転車の場合は機種(B/C/D)も記録
脈拍	106	
負荷	D55	

体力変化は第一種目の運動で判定します。

ポイント2：運動開始4～10分の脈拍確認

開始4分で確認した脈拍が目標脈拍より
-6拍低い→負荷上げ ▶ 10分までに
+6拍高い→負荷下げ 負荷調整

ポイント3：第二種目の負荷設定

第一種目で	第二種目以降
負荷上げ → 体カアップ!?	次回、第一種目で確認
同じ負荷 → 順調!	普段と同じ負荷で開始
負荷下げ → 体調に留意	負荷下げて開始

定期的にニコニコペース実施率を確認しましょう。
目標脈拍±5拍の範囲内で出来ていれば合格です

今月のレッスン

	月	火	水	木	金	土
10時半 14時半 16時半	リズム (除14時半)	筋トシ	ストレッチ	お楽しみ	ストレッチ	筋トシ
18時半	リズム	ストレッチ	ストレッチ	お楽しみ	筋トシ	
20時	ストレッチ	お楽しみ	筋トシ	ストレッチ	お楽しみ	

15分:10時半、14時半、16時半 20分:18時半、20時

月曜日14時(50分)「エアロ」や「ヨガ」定員25人

6か月に一度の筋力測定月間



現在の筋力を3種目(握力、立ち上がり、2ステップ)で確認しましょう。

同時にInBody測定を希望する方は事前にご予約ください

自宅でできる運動動画 (福津市公式YouTube)

今回は横になって
シリーズ②
「ヒップアップ」



〇〇へあと一步

Vol.80 栄養

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。今回は寒い冬を元気に過ごすための“栄養”について紹介します。

冬は体を温めようと熱エネルギーの産生が高まります。そこで、大事になってくるのがエネルギーを産生するための補酵素の役割を持つビタミンB群やビタミンCです。そして、これらを上手に摂取することで疲労回復やリラックス効果が高まったり、髪や肌が健康に保たれたりするだけでなく、動脈硬化の予防効果も期待できます。また、冬は鉄分不足になりがちです。バランスのよい食事を心がけ冬場は特にビタミンB群・Cと鉄分を積極的に摂り、元気に冬を過ごしましょう。

👉 やってみよう: 冬ほど大切な栄養素摂取で元気なカラダ

ビタミンB群	ビタミンC	鉄分	マグネシウム
糖・脂質・蛋白質の代謝を促進し、熱産生で身体ぽかぽか	抗酸化作用や体内に侵入した異物を解毒	赤血球の材料で、血液循環の悪化を防止	寒さで固くなった筋肉や血管を復元
豚肉 大豆食品	みかん ブロッコリー	レバー 枝豆	ほうれん草 ひじき
きのこ類	いちご	まぐろ	ナッツ類
水溶性ビタミンなので鍋などはべまで美味しく頂くと👍	果物摂取は「朝:金、昼:銀、夜:銅」朝が超オススメ!	ココアは鉄吸収を補助。寒い時はホット一息👍	慢性的不足は心疾患のリスクを高めるので要注意!

噂の検証 92 中年期の全身持久力レベルが将来の健幸な人生を左右する!?

新年おめでとうございます。本年も皆さまのお役に立てる情報をお届けできるように努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。さて、これまでも全身持久力(以下:体力)を高めることが健康に直結することをお伝えしてきました。中年期の体力を高めておくことで、将来の〇〇の発症率を抑えられることはご存知でしたか? 見ていきましょう。

○ 体力を高めておくと何の発症率が抑えられると思いますか?

メタボじゃない!?



「全身持久力ってマラソン型の体力だったわよね? じゃあ、メタボじゃない!？」



認知症でしょ!?

「【将来の…】で聞いたよ。私は聞き逃さないよ。認知症でしょ!？」

皆さまはどちらだと思われますか? どちらも可能性がありますね。

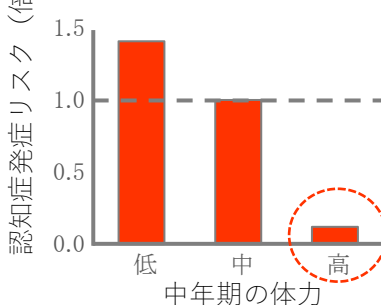
実は…どちらも正解です!

その中で今回は、44年間もの長期に渡って体力と認知症の発症率との関係について追跡調査を行った貴重な研究をご紹介します。

○ 中年期の高体力群は認知症の発症率を大幅に抑えられる可能性あり!

[Horderら
2018年]

中年期の中体力群を1.0倍とした時の体力別の将来の認知症発症リスク



← 中年期に高体力だった群では将来の認知症発症リスクが大幅に抑えられていた!

中年期に高体力だった群は、その他の群に比べて認知症を患った割合(発症リスク)が大幅に低くなっていました! やはり全身持久力が肝なのです。

結論として、中年期の体力は将来の健幸な人生を左右する! 現状の「全身持久力」は5分程度の自転車運動で確認できますので、施設の運動指導員にご相談ください! それでは、今年も1年がんばるぞ!

三分体操

横になったまま出来る運動⑨ 脇腹、腰

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

1. 筋カトレーニング(10~20回程度×1~3セット)

横臥位側屈(腹斜筋)

①横向きに寝て両方の股関節と膝を90度に曲げ、両腕を伸ばして床(下)側の腕に頭を乗せます。



②①の姿勢のまま天井側の肘だけ90度に曲げ、曲げた肘を骨盤に近づけていきながら上体を真横に起こします。①⇔②を繰り返します。

目線は曲げた肘へ

余裕があれば天井側の足を上げる



反対側も行います

2. ストレッチ体操(各20~30秒)

1) 仰臥位背伸び(腹斜筋)

仰向けに寝て足は腰幅、手は肩幅で背伸びをします。

肘は曲がってもよいので脱力



2) 仰臥位側屈(腹斜筋)

1)の姿勢から右手と左手を重ね、右足も左足にくっつけ「くの字」になります。



余裕があればくっつけるのではなく足を上に乗せる

反対側も行います