



2023年も残り1か月となりました。寒さや気忙しさに負けず、皆さんに楽しく運動していただけるよう毎年恒例の年末イベントを開催します。一年の締めくくりとして12月をいい月にして、気持ちよく新年を迎えましょう。

## 12・1月イベント「サイコロふってポイントGET」

寒くても、忙しくてもふくとぴあに行きたくなるような、“サイコロ”を使ったイベントを企画しました。ポイントを貯めてプレゼントをゲットしましょう。

期間:R5年12月1日(金)～R6年1月31日(水)

方法

4+3=7



運動の前か後にサイコロをふる

12	日	月	火	水	木	回
3	4	7	5	6	3	7
10	11	4	6	13	14	5

回数加減に赤ペンで記入

## 今月のレッスン

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

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

## 自宅でできる運動動画 (福津市公式YouTube)

今回のテーマ  
「横になってできる  
太もも裏&お尻トレ」



## ミッションクリアでWサイコロチャンス!

次のミッションをクリアするとポイント加算の権利獲得

- ①ステップ運動を5分以上実施
- ②年末年始特別日に利用
- ③その他(お楽しみに...)

クリア毎に  
+サイコロ1回

上位30名と特定順位に特別賞、その他の参加者にも  
もれなく何かいいものをプレゼント☆多

## 年末年始の開室について

年末 12月28日(木) 21時まで  
年始 1月 4日(木) 9時半から  
2024年も皆さまのご利用お待ちしております。



# 〇〇へあと一歩

## Vol.79生活習慣

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。今回は冬を元気に過ごすための“生活習慣”について紹介します。

「寒いと何かをやるにしても始めるまでに時間がかかる」という人が多いのではないのでしょうか? ちょっとした時間のズレが生活のリズムを崩すことや、「後でまとめてやろう」とやらずじまいでいると身体活動量が低下してしまいます。こういったことが積み重なると体脂肪量の増加、血液循環の低下を引き起こし、健康状態を損なうことさえあります。そこで、規則正しい生活を送って寒い冬を元気に過ごすためのひと工夫をご紹介します。出来そうなことから取り組んでみましょう。

## 👉 やってみよう:冬を元気に過ごすための一工夫

### 朝日を浴びる

起床後はすぐにカーテンを開け、20秒背伸びをしましょう

体内時計リセット



曇りの日の照光量でも体内時計のリセットには十分

### 毎日ちょこトレ

運動は一回の時間よりも1週間の合計時間が重要

1回2~3分でもOK



室内をスロージョギング®で移動やその場ジョギングも効果的

### 立位時間を増やす

座らずに行えることは、立つて行ないましょう

エネルギー消費量増



座りっぱなしが一番ダメ 30分に一回は立ちましょう

### 睡眠をしっかり取る

6時間以上を心がけ、疲労をためないようにしましょう

寝る前60~30分前



入浴やストレッチでリフレッシュして、睡眠の質アップ

# 噂の検証 ⑨ 肝機能にも身体活動量が関係するですって!?

いよいよ冬将軍到来ですね。年末年始は自宅でゆっくりされる方も多いのではないのでしょうか。いつもよりお酒を飲む機会が増える方も多いと思います。そこで、今回は年末年始に大活躍するであろう肝臓に関する情報をお届けします。皆さまは門脈圧亢進症というものをご存知でしょうか？

○ ひどい場合は命にも関わる門脈圧亢進症って？

○ 生活習慣改善は肝臓を救う

(Berzigottiら, 2017年)



「うむ、今回はワシから説明した方が良さそうじゃのう。

肝臓には、門脈という太い血管が走っておるんじゃ。

これが肝硬変などが進んで肝組織や血管が硬くなると、門脈内の圧が上がって様々な困ったことが起こってくる。この状態を門脈圧亢進症というのじゃ。

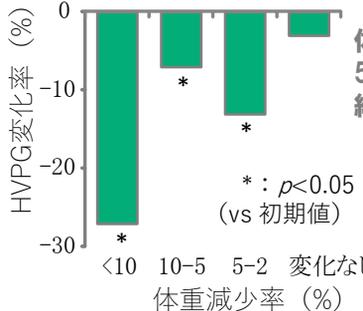
ひどい場合は血管が破裂するような重篤な結果が身に降りかかることも！こわいの〜！」

この門脈内の圧を評価する指標の1つにHVPG\*があり、この数値は低い方が良いとされています。

今回は、肝硬変の肥満患者を対象に食事面と運動面から生活習慣を改善する16週間のプログラムを実施し、HVPGの変化を調査した研究をご紹介します。

\*HVPG (hepatic venous pressure gradient : 肝静脈圧較差)

## 肝硬変患者の体重減少率とHVPG変化率の関係



## 身体活動量とHVPG変化率の関係



HVPGの改善には、生活習慣の改善による減量が非常に重要です(左図)。また、食事制限をしなかったと考えられる体重減少率が低い群の中では、身体活動量が多い群のHVPGが改善していました(右図)。

結論として、年末年始の飲みすぎはご用心ですが、身体活動が肝機能にも影響することから「飲むなら動こう!!」で、良いお年をお迎え下さい♡

## 3分体操 横になったまま出来る運動⑨ 肩周囲のインナーマッスルを整える体操

### 1. 筋カトレーニング(10~30回程度×1~3セット)

#### 1) 横臥位肩外旋(棘下筋・小円筋)

横向きに寝て天井側の肘を90度に曲げ、わきを閉じます。その手でペットボトルを持ち、床に対し上下します。

手はへその高さ位に構える

肘を体側に固定



手首は曲げず真っ直ぐ固定

上げ過ぎず、上45度まで

### 2. ストレッチ体操(各20~30秒)

#### 1) 肩・腕(三角筋)

仰向けに寝て膝を立てます。片腕を体の前方へ伸ばし、胸の前に下ろします。肘の辺りに反対の腕を乗せ体へ引き寄せます。

無理に引きつけず 脱力して腕の重みを体へ預ける



反対側も行ないます

#### 2) 横臥位肩内旋(肩甲下筋)

横向きに寝て片方の膝を立て体を少し開きます。床側の肘を90度に曲げてペットボトルを持ち、床に対し上下させます。

手は床から1cm程度 浮かせて構える

肘を体側に固定



手首は曲げず真っ直ぐ固定

へその高さを目安に上げる

#### 2) 肩~腕捻り(肩関節周囲)

仰向けに寝て膝を立てます。わきの角度が30~45度程度になるように両腕を伸ばし、脱力して床に降ろします。両手のひらを同時に天井面と床面を向くようひっくり返す動作を繰り返します。



脱力したまま 肘から先を捻るように