



あけましておめでとうございます

本年もどうぞよろしくお願ひいたします

「一年の計は元旦にあり」楽しく澆漑とした毎日を過ごすため、今年も目標を新たに、ニコニコペース運動で健康づくりに励みましょう！

歩行訓練プール

チャレンジ3 参加者の声

「3ヶ月で〇〇〇になりたい」で9月からスタートした7名より嬉しい声が届いています その中から2名を紹介します



股関節痛

「プールを歩くだけでは、なかなか良くなり、今回参加してみました。歩くだけではなく、きちんとストレッチ体操や筋力トレーニングを行うことで、いつの間にか痛みが軽くなっていました。気分もすっきりし、本当に参加してよかった♪ これからも、ずっと続けていきたいと思ひます。」



膝痛

「参加をきっかけに記録をつけ、体の状態に気づいたり、正しい動きを確認したりと、健康への意識が高まりました。今では手すりを使わず階段の昇り降りができるようになり、調子も良くて本当に嬉しい♪ それに、「皆さんの頑張る姿」が私の励みになっています。これが続けられた一番のポイント！週3回を目標に続けていきます。」

トレーニング健康測定室

レイアウトを変更しました！



使いやすさはいかがでしょう？
皆さまの声もお聞かせ下さい



1月末まで 参加者を募集しています！

1、2、3月と年度最後の3ヶ月になりました

お早めにご参加ください☆

※詳しくはスタッフにお尋ね下さい

凧として・・・

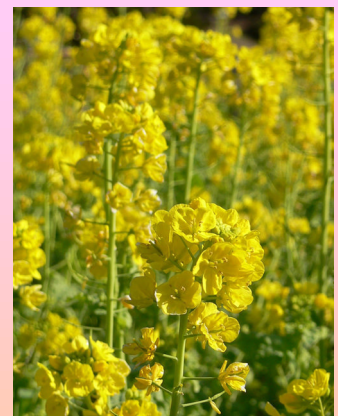
もう春爛漫のカンザキハナナ



年は改まり平成22年1月を迎えた。別称・睦(むつ)月ともいう。一家和やかで睦まじく楽しい日々を送る正月という意味がある。二十四節気の5日は小寒。この日から寒の入り。小寒から節分までは寒の内で冬の中で一番寒い時期。20日は大寒。二十四節気のうち小寒と大寒は日本の気候と合っているとわられてきた。地球温暖化で昨今の気候は、暦の二十四節気とはかなりずれているようだ。

暦より一足早く、春到来を思わせるカンザキハナナが咲きそろう始めた。黄色のじゅうたんを敷き詰めたように咲くカンザキハナナ。頬を撫でる風は冷たいが、ここだけはもう春爛漫(らんまん)である。冬と春の饗宴にしばし酔い痴れた。

カンザキハナナは、アブラナ科の一年草。寒さに強い菜の花で、文字通りの「寒咲き花菜」。真冬の花のない時期に咲くので、生け花や観賞用に用いられている。また、ミツバチの越冬用として栽培し養蜂業者に重宝されている。アブラナ科の原種は、西アジアからヨーロッパ、シベリア、中国を経て日本へ渡来した。弥生時代に渡って来たという説もあるが、渡来時期は定かではない。(坪)



福岡市植物園の
入り口正面の花壇で



この寒い季節は、踏み台運動を行うと、短時間でも全身がポッカポカし、一日の始まりに行くと、体の動きが違います

踏み台運動 メリットいろいろ

- ・自宅でできて、天候に左右されない
 - ・場所をとらない、いつでもできる
 - ・わざわざ運動着に着替えなくても良い
 - ・化粧もしなくて良い(笑)
 - ・階段を使うのも良いですが、ダンボールを活用して踏み台を自分で作ることもでき、経済的
 - ・身体が暖まれば、燃料代が少なくて済み、環境にもやさしい
- など手軽にでき、いいこと尽くめです



踏み台の高さは、10・15・20cmがお勧めです
体力、痛みなどを考慮して、台高を設定しましょう

準備運動・整理運動も忘れずに！

準備・整理体操が不十分なまま運動を続けると、脚の筋肉、特に太もも前面、ふくらはぎがこわばることや、ケガにつながることもあります。踏み台運動前後には、下記「ワンポイントアドバイスの」ストレッチ体操を参考に必ず行いましょう！

NHK「ためしてがってん」で取り上げられた

平成21年8月5日(日)の放送では、スローステップとして取り上げられ、大反響があったようです。台をゆっくり昇り降りする運動ですが、福岡市役所ではメタボ対策として、福岡市の高齢者の運動サークルでは、転倒予防の対策として、それぞれ効果が出ていると紹介されました。

有酸素性運動と筋力アップを兼ね備えた踏み台運動は、科学的に効果が認められた運動であると数多く報告されています。

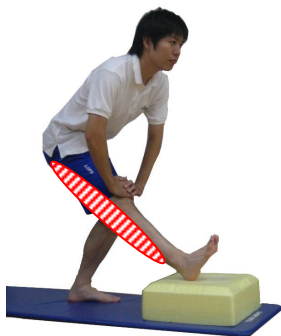


ワンポイントアドバイス ～踏み台ストレッチ編～

ポイント！

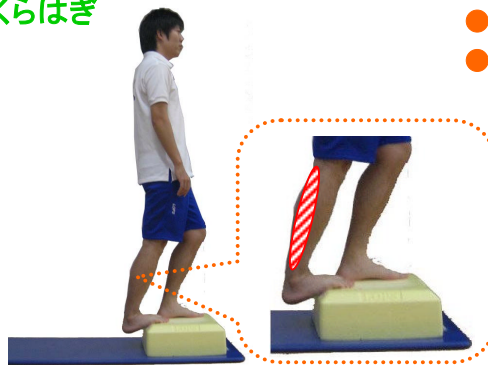
- 気持ちよいところで調節する
- 反動をつけない
- 呼吸を止めない
- 1つの動作を20秒程度行う

1.太もも裏



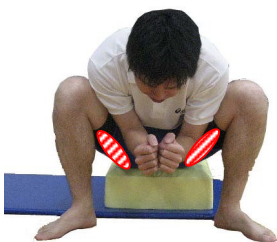
- ・踏み台の上に片足を乗せ、つま先を上げる
- ・太ももの裏が伸びるよう意識する

2.ふくらはぎ



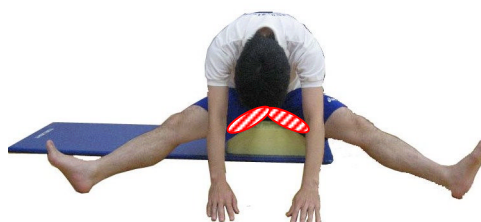
- ・踏み台の上に立ち、後ろ足はつま先を掛けてかかとを下げる
- ・ふくらはぎ～アキレス腱が伸びるよう意識する

3.太もも内側



- ・踏み台の上に座り、膝を開いて体を前に倒す
- ・内もも～お尻の付根が伸びるよう意識する

4.太もも内側



- ・踏み台の上に座り、脚を開いて体を前に倒す
- ・内ももの内側が伸びるよう意識する

5.太もも表



- ・踏み台の上に座り、片膝を横におろし、つま先をお尻の方に引き寄せる
- ・太もも表が伸びるよう意識する