



回数宣言 & 年末年始体重キープ大作戦

第1弾 回数宣言



コタツとみかんが恋しくなるこの季節
つつい身体を動かす機会が減ってしまいがちです
そこで、運動回数を宣言し、それを実行することで
身も心もスッキリすることを目指します

12月と1月の目標運動回数を宣言しましょう！

イベントのお知らせ

第3回 In Body 測定を実施します

In Body測定は、体脂肪や
筋肉量などを高精度で
測定することができます



実施期間

12月11日(金)
～ 17日(木)



第2弾 年末年始 体重キープ大作戦

この期間の体重は誰もが気になるところです・・・
年始の目標体重を設定し、年末年始での食べ過ぎや
運動不足を防ぎ、健康のため体重をキープしましょう！

「回数宣言 & 年末年始体重キープ大作戦(別紙)」
で年末の体重を維持しましょう！！



2009年

年末年始の閉室日は 12/28(月)～1/4(月) です

新年は 1/5 (火) から営業します



2010年

凜として・・・ 黄金色の花イソギク

師も走る12月に入った。8月の総選挙で民主党が大勝し16年ぶりに、自民党から民主党へ政権が交代した。期待と不安が複雑に交錯し、なんとも気掛かりな年の瀬である。暦を見ると二十四節気の7日は大雪。北国や日本海側では本格的な雪が降る。九州でも次第に寒気が強まる。22日は冬至。冬至は冬の中の冬の始めといわれる。この師走の気温は、平年より高めで気温の変動が大きい。

イソギクの花が、福岡市早良区・西南学院大学構内の花壇で咲き乱れている。黄色い花のイソギクは、花の少ない時期だけに人の心を惹き付け、寒気の中にほんのりした暖かさを感じさせる。

もともとイソギクは、海岸の荒地や崖に自生する花。千葉県の犬吠埼から静岡県御前崎一帯の太平洋沿岸が原産地といわれる。九州の海岸でも自生していたが、盗掘など出合うのが難しくなった。今日では観賞用として栽培、庭園や花壇に植栽されている。

イソギクはキク科の多年草。花は多数の筒状花を蜜につけた頭花。茎は叢生し高さ30～40センチ、葉は厚く表面は緑、裏面は銀白色の毛が密生する。海風の中で育つ花だけに寒さに強い。(坪)



寝たきり予防、生活習慣病予防にお勧めです

寝たきりの原因第1位は脳血管疾患であり、生活習慣病と言われる高血圧などの基礎疾患が原因で起こることが多いようです。これを防ぐためには酸素を取り込みながら全身を動かす有酸素性運動が大変有効です。

寝たきりの原因第3位は転倒・骨折であり、運動不足や加齢による下肢筋力の低下が原因で、つまずいたりふらふらすることが多くなるようです。これを防ぐには筋力トレーニングが大変有効です。

以上の2つの要素を兼ね備えたのが踏み台運動です。転倒予防教室に参加した方からは「坂道を休まずに登れるようになった」「歩いていてふらつかなくなった」などの声が寄せられています。

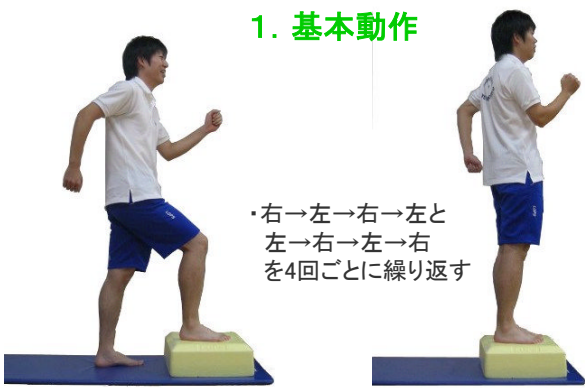
方法は、10～20cmの高さの台を、胸のきつさが「ややきつい」と感じる程度のニコニコペースで昇り降りします。但し、最初は3分程度、疲れな程度から始め、慣れてきたら週に140分以上を目指しましょう。

新聞記事の紹介



H19年11月19日 西日本新聞 夕刊
「ニコニコペースで踏み台運動を継続したお年寄りは、運動をしない人比べて一年後の医療費が半減する」という結果が、福岡大学運動生理学研究チームにより明らかにされました

ワンポイントアドバイス ～踏み台運動①～



1. 基本動作

・右→左→右→左と左→右→左→右を4回ごとに繰り返す

ココが重要!

- 運動前後に下半身を中心にしっかりストレッチを行う
- まずは3分程度から始める
- 4回毎に昇り足を入れ替える
- 台の真ん中に軸足を乗せる
- 台の高さや昇降スピードを指導員と決定する
- 膝の痛い方は無理せず、その場足踏みや水中で実施しましょう

2. ニーアップ(膝上げ)



・踏み台の中央に片足を乗せて昇る
・軸足と反対の膝を持ち上げる
・持ち上げた足はそのまま床に着地

3. レッグカール(かかと上げ)



・踏み台の中央に片足を乗せて昇る
・軸足と反対のかかとを後方に上げる
・持ち上げた足はそのまま床に着地

4. サイドアップ



・踏み台の中央に片足を乗せて昇る
・軸足と反対の足を横に開き、同時に両手を広げる
・持ち上げた足はそのまま床に着地