



2月は 「生活習慣病予防・改善 月間」



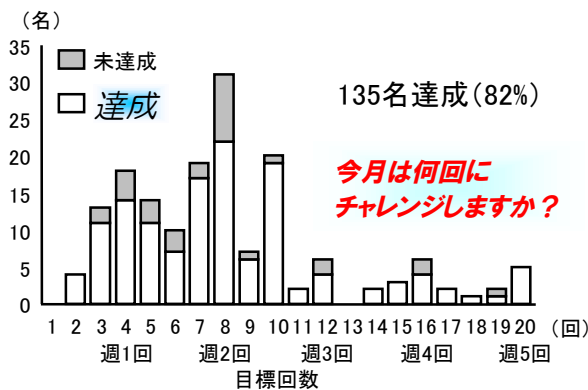
基準値は、男性85cm未満、女性90cm未満となっていますが、女性は80～85cmになるとの説も出ています。
この機会に腹囲を測ってみましょう！

予約利用サービス券 ～トレーニング健康測定室～

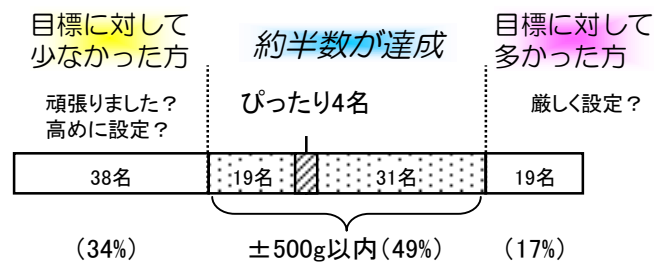
今年度の有効期限は、**3月31日** までとなっています
残ったスタンプの繰り越しはできませんので、2月と3月で
計画を立て、活用してください
4月1日から、新しい予約利用スタンプカードで、新たに
始まります

年末年始イベントの結果発表！

◆回数宣言 12月 参加者165名



◆体重キープ大作戦 参加者111名



年末年始の運動習慣のリズムがくずれやすい時期に回数宣言や体重キープ大作戦のイベントを行いました、いかがでしたか？

回数宣言は約8割、体重キープ大作戦は約半数の方が目標を達成されました
健康づくり運動は週2～3回、週あたり140分以上になること、体重は意識することが大切です
まずは、週1回運動を増やすなど、出来ることから始めましょう！

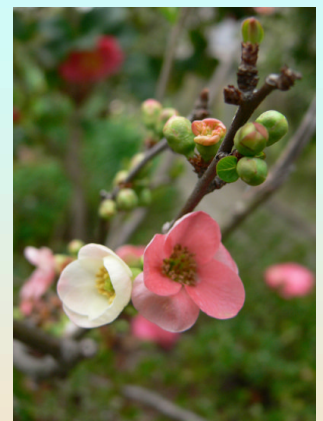
凜として・・・ 春を呼ぶ寒木瓜

暦の上で旧冬から春に変わる2月を迎えた。冬が終わる3日は節分。二十四節気最初の節である4日は立春。この日から春となる。19日は雨水。雪が雨に変わり、雪や氷が溶けて水となる。東北以北に雪国や関東・東海地方に大雪となるのもこの時期。気象庁の北部九州の長予報では、気温はやや高め、雨や雪の日もあるという。

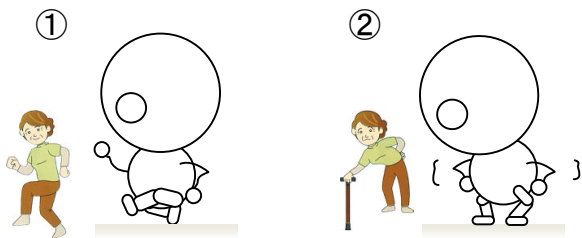
寒風の中に寒(かん)木瓜(ぼけ)が咲き、春遠からじと告げている。冬に咲く寒木瓜と春に咲く木瓜は区別されるが、いずれも華やかで美しい。

夏目漱石はいたく木瓜を愛(め)でていた。著書・草枕に「木瓜は面白い花である。枝は頑固で、かつて曲がった事がない。……世間には拙(せつ)を守ると云う人がある。此人が来世に生れ変わると屹度(きつと)木瓜になる。余も木瓜になりたい。」と記し、「木瓜咲くや漱石拙を守るべく」という俳句も詠んでいる。拙とは素朴な心、世俗に媚びて利を求めるところを卑しいとする心という。漱石が好んだ「拙を守る」という言葉は、現代社会で最も失われた信条ではないだろうか？

木瓜はバラ科、落葉低木。中国原産。樹高1～2m。枝には棘(とげ)がある。花は紅色、淡紅色、白色、絞りなど五弁花。 (坪)



つま先が上がらないと転びやすくなる



①は若々しい歩き方です。

②は重心を安定させるために膝を曲げて腰を落とすことから、つま先が上がらなくなり、すり足で歩幅が狭くなってしまふ、いわゆる「お年寄り」の歩き方です。

段差のないところでも、足が地面や床につっかり、転倒する恐れがあります。

これは、大腿部(太もも)の筋力低下に加えて、つま先を上げるための前脛骨筋(向こうすね、すね)の衰えが原因として考えられます。

前脛骨筋とは

前脛骨筋は、下腿部の前面に浮かび上がる、つま先を上げた時に盛り上がる筋肉です。主に瞬発力に優れる白身の筋肉で構成され、加齢や運動不足で衰えやすい性質があります。

普段から鍛えていないと、真っ先につま先が上がらなくなるということです。



「つま先上げ」で“すね”を鍛えよう

実技編「つま先上げ」を日々行なうと、次第に筋肉に酸素を運搬するための毛細血管が張り巡らされ、疲れにくくなっていきます。

いつまでも若々しく自分の足で歩くために、まずは真っ先に衰えやすい“すねの筋肉”から鍛え、転ばぬ先の杖を手に入れましょう。

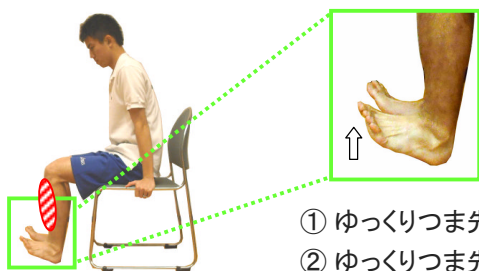


ワンポイントアドバイス

～転倒予防のための補強運動 ①～

この頃よくつまずくと感じる方は、ぜひご自宅で行っててください♪

1 つま先上げ(すね)  の部分を意識する



- ① ゆっくりつま先を上げる
- ② ゆっくりつま先を元に戻す

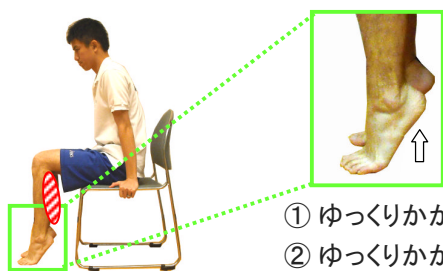
3 タオルギャザー



あせらずゆっくり!
足の指を意識する!

- ① タオルを敷く
- ② 指でタオルを交互に引き寄せる

2 かかと上げ(ふくらはぎ)



- ① ゆっくりかかとを上げる
- ② ゆっくりかかとを元に戻す

4 足首回し



足首を大きく
ゆっくり回す♪

- ① 手で足の指をつかむ
- ② 大きく、ゆっくりと回す