



師走に入り、ますます空気の冷たさと日常の忙しが増す今日この頃。これまでの運動習慣を崩さないよう、年末年始の忙しさも計画的に乗りきり、元気に新年を迎えられるようにしましょう。

トレーニング健康測定室利用者紹介

効果が見えるまで3ヶ月

楽しく続けることが継続のコツ

運動を続けると色々なものが変わります！

「最初は運動を続けるのが、嫌々だったけど3ヶ月で体重が少し減ってきた♪」と効果を実感され、カミーリヤに来るのが楽しみになってきました。血圧も3ヶ月を過ぎた辺りから運動回数と共に低下・安定しています。

今日も笑顔で運動を続けられています。

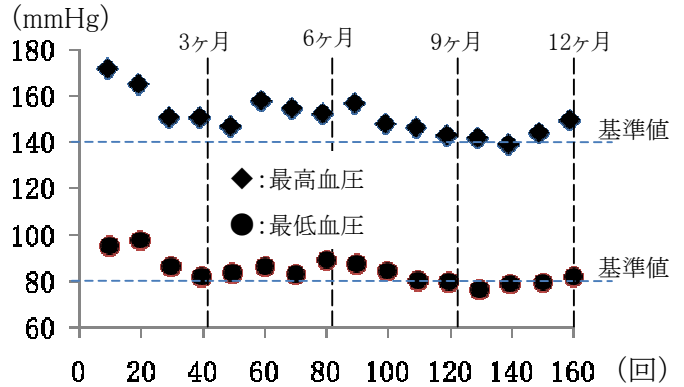
1回に20分以上、週に3回以上、週当たりの運動時間が140分以上が効果を出すポイントです♪

血圧低下
善玉コレステロール増加

N.Rさん
女性、53歳、151.5cm、50.0kg

H21年9月29日から利用開始

1年間の利用回数：161回 週当たりの運動時間：150分



しっかり回数宣言 第2弾 運動スタンプラリーで維持宣言

◆ 対象：トレーニング健康測定室、歩行訓練プールをご利用の皆さま

◎ しっかり回数宣言 12月1日～1月31日

- ①期間中の目標利用回数
- ②年末最終利用日
- ③年始最初の利用日 を宣言する

◎ 運動スタンプラリー 12月19日～1月10日

:期間中の健康づくり運動の時間を記録する

閉室日のお知らせ

12月27日(月)～1月4日(火)

*1月5日(水)から開室です

凧として・・・

賢い花ヤツデ

はや師走・12月に入った。暦の上では、寒さが厳しい時期に入る。二十四節気の7日は大雪。北国の日本海側では、本格的な雪が降り出す頃。22日は冬至。この日を境に刻々と日脚は伸び始める。今年は酷暑にゲリラ豪雨、竜巻と激しい気候変動に見舞われた一年だった。この年の瀬は穏やかに送り、和順な新年を迎えたい。

冬の日差しを浴びてヤツデの花が綻(ほころ)び始めた。小花を球状に集めた薄緑色の蕾(つぼみ)は、開き始めると次第に黄白色に変わる。花は冬の昆虫の蜜源でもあり変幻自在。自然の造化の妙を思い知った。

ヤツデの花は虫媒花。まず雄シベが成熟して、蜜と花粉を出す。数日して雄シベは散り、次いで雌シベが成熟して蜜を付け、花粉をつけた昆虫を誘う。近親交配では性質の劣る子孫ができる可能性があり、同じ花から受粉を避ける工夫である。なかなか賢い花だ。

ヤツデはウコギ科の常緑低木。日本固有の原産。東北南部から以西の本州、四国、九州、南西諸島に分布。葉が大型で目立ち、日陰でも育つ丈夫な木で庭木として重用され、公園や庭園などでよく見かける。欧州でも日本原産の園芸種として珍重されている。(坪)

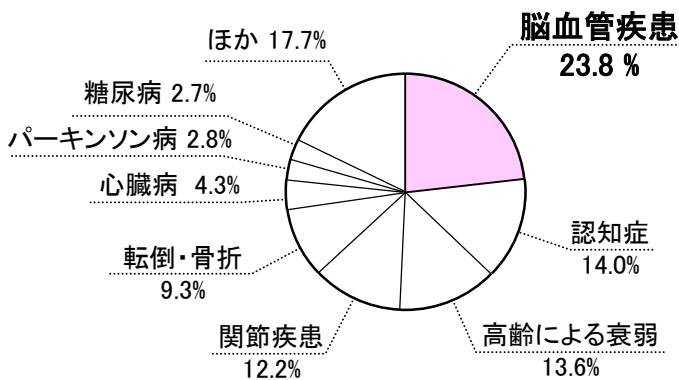


写真は福岡市
市民の森油山で

生活習慣病予防だけでなく、寝たきり予防でも“栄養”“休養”“運動”が重要です。今回は、効果的な運動についてご紹介します

●寝たきりの原因とは？

介護が必要になった原因として(下図)、脳血管疾患が第1位で約1/4を占めていることが厚生労働省から報告されています。このため、寝たきりを予防するためには、まずは脳血管疾患の主要因である動脈硬化の予防が必要となります。



厚生労働省「国民生活基礎調査の概況/平成19年」より

●寝たきり予防のカギ

動脈硬化を引き起こす原因は、高血圧症、脂質異常症、高血糖症や肥満症です。これらの予防・改善には有酸素性運動の習慣化が不可欠です

さらに、有酸素性運動の習慣化により、動脈硬化や糖尿病(高血糖症)だけでなく、認知症、転倒・骨折や心臓病の予防効果が認められていることから、運動は寝たきりの原因の半数以上に効果があることとなります

●効果的な有酸素性運動

有酸素性運動を行う際は、“ややきつい程度のニコニコペース”がお勧めです。いつまでも自分の足で元気に歩くためにも、ウォーキング、自転車エルゴメーターやトレッドミルでニコニコペース運動を習慣化しましょう！

さらに踏み台運動を運動種目に追加すると、下肢筋力の向上が期待でき、転倒予防に効果的です




ワンポイントアドバイス

～踏み台運動を行う前後の体操～

運動の前後に行うことで、怪我の予防や疲労回復を早める効果があります
無理をしないように行いましょう

注意
点

- ◆ 一つの動作を20秒程度行う
- ◆ 反動をつけない
- ◆ 息を止めない
- ◆  の部分を意識する

1. ふくらはぎ

踏み台に立ち、後ろ足はつま先を掛けてかかとを下げる



2. 太もも裏

踏み台に片足を乗せ、体を前に倒しながら、つま先を持ち上げる



3. 太もも表

つま先を持ち、片足を曲げ、かかとをおしりの方へ引き寄せる

