



新年 おめでとうございます

本年もどうぞよろしくお願ひ致します



2012年もトレーニング健康測定室・歩行訓練プールで皆さまのご利用をお待ちしています

トレーニング
健康測定室

レイアウトを変更しました

皆さまの安全を第一に、スムーズな利用ができるよう機器を配置しました。慣れるまで不都合があるかもしれませんがご協力お願ひ致します



運動機器を配置した空間とストレッチ体操やリラクゼーション・休憩がゆっくり行なえる空間と部屋毎で目的別に分けています

歩行訓練
プール

プールで

足腰ぴんしゃん♪



水中では浮力により体が軽く感じ、膝や腰など関節への負担も軽減され、動きやすくなります

痛みが気になる方や運動に不安がある方も安心して健康づくり運動が行えます。また、水の抵抗を利用してしっかり鍛えることも出来ます♪

★チャレンジ3 参加者募集中★

腰・膝・股関節・肩が気になる方におすすめ！
いつでも、誰でも、すぐに始めることができます♪
詳しくは、スタッフまで 😊

本年も皆さまが健康づくりを安心して、そして効果的に続けていけるようニコニコペース運動を基本にした健康づくり運動のサポートに、スタッフ一丸となって努めて参ります

新年の「願ひ」や「目標」、健康づくり運動の利用計画を立て、気持ちも新たに2012年も充実した年にしていきましょう

凜として・・・

新年を寿ぐマンリョウ

平成24年を迎えた。年頭に当たって迅速な東日本大震災の復興と1日も早い福島第一原発の収束。そして紀伊半島豪雨災害の復旧を願った。昨年は「なでしこジャパン」のサッカーワールドカップ優勝などの快挙もあったが、災害の多い年だった。

年初めの1月はラニーニャ現象で寒い冬になりそうとか。二十四節気では6日が小寒、この日から寒の入り。21日は大寒、1年のうちで最も寒い時期。最近では温暖化などで暦と実際の気候とのずれがあるが、1月だけは二十四節気とよく合っているようだ。

新年を寿ぐようにマンリョウが、松などと一緒に飾られている。真っ赤な赤い実をつけたマンリョウは、濃い緑の葉とのコントラストも美しい。平家ゆかりの京都・寂光院の庭園のマンリョウは有名。

苔むした岩や池の汀（みぎわ）などに植えられ、ひととき目立っている。

マンリョウは、ヤブコウジ科の常緑小低木。東アジアの暖温帯や亜熱帯に広く分布。日本では照葉樹林帯などの林内に自生。高さ50～100センチ、葉は5～12センチで互生、長楕円形で波状の鋸歯がある。赤い実は直径6ミリほど。縁起物として珍重され栽培される。（坪）



写真は久留米市田主丸町の植木畑で

●運動強度(トレーニング負荷)の重要性

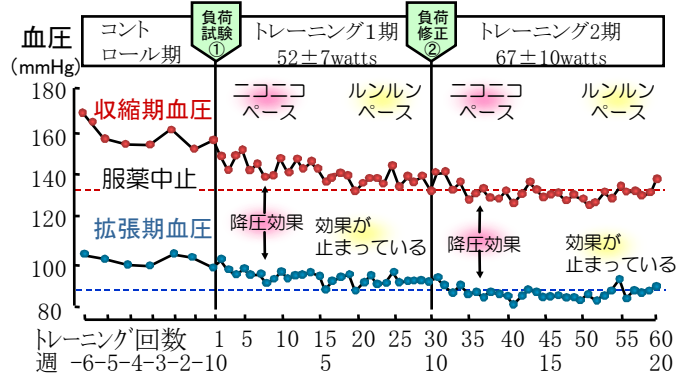
“週3回、計140分以上運動しているのに思うような結果があらわれない”“運動中の脈拍数が上がらなくなってきた”“ずっと同じ負荷でトレーニングしている”という方は、運動の強さを見直していく必要があるかもしれません。今回は、その重要性について、血圧の変化を例に挙げながら見ていきましょう。

図は、高血圧症患者9名を対象に1回60分、週3回の自転車エルゴメータ運動を実施した結果です。ニコニコペースでトレーニングすると、少しずつ血圧が下がり、しばらくすると横ばいになります(トレーニング1期)。そこで、負荷を52Wから67Wへ修正すると、また少しずつ下がり、その後横ばいになります(トレーニング2期)。

これは、定期的に運動強度を見直していく必要があるということであらわしています。

※降圧薬を服用している方は主治医に相談した上で、運動指導員に相談してください

(Kiyonagaら, 1985に協働研究者進藤が追加)



●トレーニング負荷を修正するタイミング

ニコニコペースの脈拍数は次の式で計算します。

$$138 - \frac{\text{年齢}}{2} \text{ (拍/分)}$$

この脈拍数まで上がらなくなる時が負荷修正のタイミングです。

効果的な質の高い運動にするために、定期的に運動指導員と相談しながら負荷修正を行いきましょう。

ワンポイントアドバイス

～ 肩こり予防のストレッチ体操 ～

ポイント

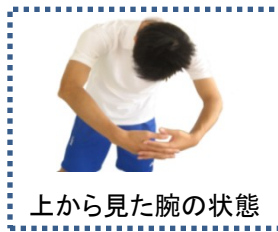
- ★ 息をとめない
- ★ 反動をつけない
- ★ 1つの動作を20秒程度行なう
- ★ 伸ばす部分を意識する
- ★ 痛みがある場合は、中止する



①背伸び



②背中



上から見た腕の状態



③胸



可能な場合は、組んだ手を少し引き上げる

- ・手を組み、頭上に手を上げる
- ・腕を耳に近づけて、肩、脇腹、腹を引き上げる
- ・腰が反らないように注意する

- ・膝を軽く曲げ、腰に負担がかからないようにする
- ・手を組み前方に出す
- ・腕で輪を作り、背中を丸め、肩甲骨を外に開くよう意識する

- ・手を後ろで組み、左右の肩甲骨を引き寄せる
- ・腰が反らないように注意する