



今年も残すところ一ヵ月となりました。おかげさまで毎日賑わう健康づくり運動実践の場として皆さまにご利用いただいています

☆ 健康づくり運動の1年を振り返り、今後の目標や計画を立ててみましょう ☆

トレーニング健康測定室・歩行訓練プールでの継続への支援はもちろん、自宅での運動継続も応援します！
忙しくなるこの時期こそ12月・1月のカレンダーを活用し計画的に運動し、充実した年末年始を過ごしましょう♪

ニコニコペースで運動しましょう

12月・1月しっかり回数宣言

12月 12/1～12/27

1月 1/5～1/31

週2回～3回以上を目標にすると
月8～11回が理想的です♪

2ヶ月間の利用回数を宣言し
計画的に取り組みましょう！

月	火	水	木	金	土	日
			12/1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1/1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

自宅でも運動をおこないましょう

運動スタンプラリー

期間：12/18～1/9

※歩行訓練プールは、12/28～1/4

年末年始の閉室日 12/28(水)～1/4(水)

年末年始の閉室期間中も
自宅での運動を続けましょう

運動習慣を維持し、新年を迎えたいものですね。そして、2012年も充実した健康づくり運動を行える良い一年にしていきましょう♪

お知らせ

トレーニング健康測定室

歩行訓練プール

23日(金)は「スタンプ2倍の祝日ばい♪」

*9時～17時まで終日 予約利用でスタンプが2倍！

健康度測定 8日(木) 13:00～17:00

更新用測定 日程の詳細は スタッフまで

★要予約

スタンプカレンダー『年間シート』

4月からのスタンプカードを年間シートに
貼ってみましょう「健康づくり運動のあゆみ」
が一目でわかりますよ♪

好評
配布中！



凜として・・・

華やかに彩るシクラメン

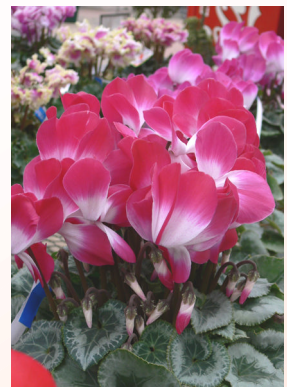
師走・12月に入った。今年には巨大地震、大津波が襲った3・11東日本大震災と福島第一原発事故。そして台風12、15号がもたらした観測史上初のまるで滝のようなゲリラ豪雨に襲われた。紀伊半島山間部の被害は激甚。数箇所が深層崩壊し土砂ダムもできた。

この大震災、災害では被災者同士が深い絆を結び合い、困難に立ち向かった姿に世界の称賛を浴びた。一日も早い復興、復旧を願う。

クリスマス、正月用の花としてシクラメンが、園芸店に陳列され華やかに彩っている。純白の清らかな花、燃えるような赤い花、恋心誘う薄紅の花。1975（昭和50）年に大ヒットした布施明の「シクラメンのかほり」（小椋佳作・作曲）の歌が脳裏に浮かんできた。

シクラメンは、地中海沿岸に自生していた原種をドイツやイギリスで品種改良。日本には明治の中ごろに渡来。冬の花として栽培が盛んになったのは戦後。布施明の大ヒットがブームを呼んだ。

シクラメンには香りが無いがこの歌のヒット以来、埼玉県農林総合研究センターが研究に着手。試行錯誤の末1996（平成8）年、培養に成功。世界で初めて赤紫色の「芳香シクラメン」を生んだ。白や赤、紅などの色にも香りを付ける研究が続けられている。（坪）



写真は福岡市西区
小戸の園芸店で

●エネルギー出納バランスを保ちましょう

体重の増減は、食べた量(摂取エネルギー)と動いた量(消費エネルギー)の差で決まります。つまり、食べた量より動いた量が少なければ体重は増え、その逆だと減ります。

運動不足になりがちで飲食の機会が増えるこの時期、運動施設等の運動量は変わっていないのに体重が増えるという方は、食べた量が多くなっていないか、自宅での身体活動量が減っていないか振り返ってみましょう。

●冬場は運動でエコ！？

前号で紹介しましたが、健康度の指標である全身持久力(スタミナ)は貯金がきかず、身体活動量が少なくなると低下します。そうすると、ますます身体を動かすことがきつくなり、おっくうになり悪循環です。

また、冬場は寒くなり、家の中で過ごす時間が長くなりがちです。外に出られなくても、家で踏み台運動を5～10分行い、少しでも身体活動量を高めることが重要です。身体も芯から温まります。運動でエコにつなげていきましょう。



動いた量と食べた量の関係
160kcalを換算した場合

速歩 (5.7km/h)

体重50kg 約64分

60kg 約53分

70kg 約46分



もち小2個 70g

または



みかん小6個 350g



身体活動量を増やす工夫

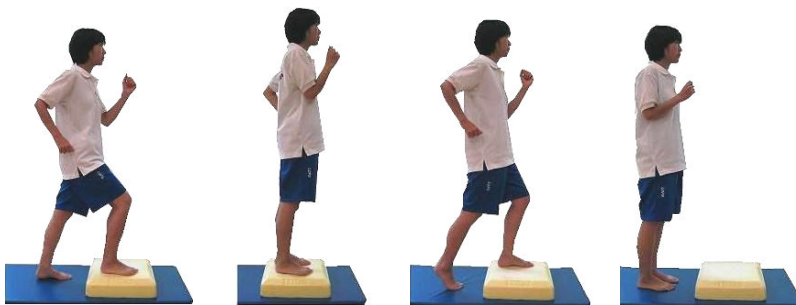
- ・歩幅を広くして歩く
- ・時には拭き掃除をする
- ・できるだけ階段を使う など

ワンポイントアドバイス

～ 踏み台運動の基本動作～



基本動作



足の動き



運動方法

- ・前後のストレッチ体操は、平成23年11月号を参考に行いましょう
- ・かかとまでしっかり昇り、自分のペースでゆっくり行いましょう
- ・同じ足ばかりでなく、左右交互か片足8回ずつで切り替えましょう (足の動き参照)

踏み台運動の利点

- ・寒くて外出したくない時や天候の悪い日でも家の中でできる
- ・50歳代以上の方には足腰を鍛えるのに良い

始める時の注意点

強度

- ・体重を持ち上げるため、脚を痛めないよう台の高さに注意 (目安として50歳代以上の方は10、15cmがおすすめです)

時間

- ・3分から徐々に始め、1回10分まで

頻度

- ・筋力トレーニングの要素も強いいため脚を休ませることも大切、1日おきに週3～4回

※40歳代以下の方は、脚に負担のない範囲で、台を20cmにしたり、1日20分に延ばすなど強度、時間を調整