



暦の上なら秋色しだいに濃くなる頃。しかし、まだまだ残暑が続いています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、十分に気をつけていきましょう。

トレーニング健康測定室・歩行訓練プール利用の皆さまへ

『8・9月しっかり回数宣言』 順調ですか？

多くの方々に参加して頂いている『8・9月しっかり回数宣言』。先月までを振り返り、計画的に利用(健康づくり運動)を継続できているでしょうか？ 順調な方、そうでない方も、9月の利用計画を見直し、目標を達成できるように取り組んでいきましょう！

In Body測定 月間 9月9日(金)～30日(金)

InBodyは、正確な体脂肪率測定に加え、部位別の体脂肪量と骨格筋量(筋量)を知ることができます。第5回となる今年度も、多くの方のご利用をお待ちしています！



※事前の予約が必要です
詳しくは指導員までお尋ね下さい

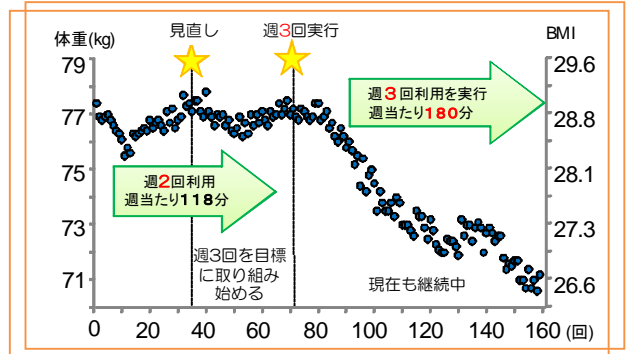


歩行訓練プールご利用の皆さまも、この機会にトレーニング健康測定室の利用を体験してみませんか？

InBody測定や健診をきっかけに ニコニコペースの運動時間も見直そう！

健康づくり運動の基本は、やっぱりニコニコペース！有酸素性運動(自転車こぎ、トレッドミル、踏み台運動、など)を個々人の**目標脈拍(ニコニコペース)**になるように負荷を調整することで、効果が期待できます。

＜トレーニング健康測定室利用のAさんの例＞



利用回数や運動時間を見直し、ニコニコペースの運動時間を**週当たり140分以上**になるように取り組み、実行すると・・・見事に効果が現れてきました！

トレーニング健康測定室

* 要予約

健康度測定 22日(木) 13:00～17:00

スタンプ2倍の祝日ばい！ 23日(金) 秋分の日

* 9時～17時までの終日、予約利用でスタンプ2倍です！

歩行訓練プール

★ チャレンジ3(スリー) 参加者募集中 ★

チャレンジ3(スリー)をスタートしてから、2年が経ちました。これまでに延べ114名が参加し、多くの方が効果を実感されています。

プール初心者、腰や膝、股関節、肩が気になる方にお勧めです！

凜として・・・

アカバナサワギキョウ

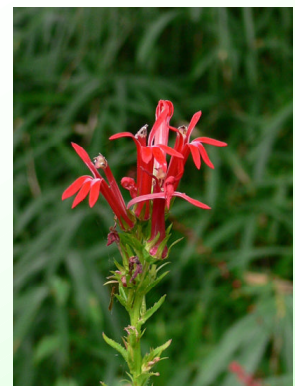
残暑も厳しい中に9月を迎えた。一昔前の9月といえば、大気は澄み爽涼(そうりょう)を覚え、野には秋草の花が咲き乱れたものだった。暦の上の二十四節気の8日は白露。「陰気ようやく露凝って白し」とあり、野の草には露が宿るようになるという。迫りくる地球温暖化は、世界的な異常気象をもたらし、季節感は完全に狂ってしまった。

気象庁の長期予報では9月は、気温は高めに推移するといわれ、秋の気配が感じられるようになるのは何時のことか。23日は秋分の日。爽(さわ)やかな秋の訪れが待ち遠しい。

濃い緑の草原で赤い花を付けた野草を見つけた。艶やかな真っ赤な花は、草の緑と鮮やかな対照を見せている。強い日差しの中にも凜として思わず見入ってしまった。その名はアカバナサワギキョウ。日本原産の濃紫色の花を咲かせるサワギキョウとは趣を異にする。

アカバナサワギキョウは、キキョウ科の多年草。北アメリカ北東部原産で観賞用として渡来したが園芸畑から散逸。日本各地の湿原や湿り気のある山野に広がり野生化した。草丈は60～90センチ、花冠は左右対称、花弁の上唇は2裂、下唇は3裂。

(坪)



写真は大分県九重くじゅう野の花の郷

ニコニコペース運動の歴史は、自転車エルゴメーターとともに歩んできました。運動時の身体反応を科学的に研究するためには運動の強さや量の定量性が高いことが重要で、きめ細やかな負荷調整ができる自転車エルゴメーターだからこそ、高血圧の運動療法をはじめとしたニコニコペース運動の多くの成果が明らかになりました。そこで、今回は有酸素性運動の中でも自転車エルゴメーター運動に注目しました。



●安全に 効果的に ニコニコペース運動を実践

安全面のメリット

- ・脈拍数を確認しながら負荷を細かく設定できる
- ・いつでも自分のタイミングで止めることができる
- ・転倒する危険性が低い など

効果面のメリット

- ・ニコニコペース強度に調節しやすいため、生活習慣病予防や改善、脂肪燃焼に最適
- ・衰えやすい太もも前面を鍛え、転倒時に骨折しやすい下肢の骨が強くなる など

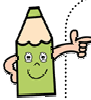
●膝痛が気になる方へオススメ

自転車エルゴメーター運動は、座って行うため、膝や足首に対する体重の負担が軽くなります。膝痛が気になってウォーキングや踏み台運動が実施しにくい場合でも、安心してニコニコペース運動を継続して行うことができます。

●最新の研究も自転車エルゴメーター

同じ負荷(ワット:W)でも回転数の速い、遅いでペダルの重さが変わります。これが、善玉コレステロールや、筋肉が酸素を取り込む能力への効果に違いを引き起こす可能性も報告されています。今後、“ここを鍛えたい場合はこの回転数で”というような時代が来るかもしれません。

自転車エルゴメーターは奥が深いですね！



お尻が痛くなる時は…

- ・タオルを敷く
- ・少しずつお尻をずらす
- ・休憩時間を入れる

足がきつと感じる時は…


- ・少しサドルを上げる
- ・足の拇指球でペダルを踏む

ワンポイントアドバイス

膝痛を予防・改善する運動

膝周りの筋肉の柔軟性を高めることで、膝痛の予防・改善につながります。痛みのない範囲で、無理なく行ないましょう！

ポイント

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

太ももの表

太もも裏

ふくらはぎ



余裕があれば腰の位置(★)より膝を後ろへ移動させる

背もたれを両手で持ち、上体を前に倒す。片足を後方へ移動させゆっくり上体を起こす



手は太ももに

膝を伸ばした脚のつま先を上に向け、背すじを伸ばしゆっくり上体を前に倒す



後ろ足のつま先を正面に向ける

足を前後に開き、後足のつま先を正面に向け、かかとを着けたままゆっくり上体を前に倒す