



プール利用登録へのご協力ありがとうございました！

8月末時点の登録人数は  
258名でした

## <歩行訓練プール>

夏も終わり、いよいよ運動の季節がやってきました！  
みなさん、納得のいく運動の効果は現れていますか？  
運動指導員が常駐している特性を生かして

★チャレンジ3★を企画しました  
ぜひ、ご参加ください

椅子からの立ち座りが不安な方や  
膝腰などの関節痛がある方にオススメ



### ★ チャレンジ3(スリー)開催！ ★

目的：約3ヶ月間、運動記録とともに  
指導員と一緒に1週間ずつ振り  
返りながら、各自設定した目標  
達成を目指す

対象：歩行訓練プールを週2、3回以上  
利用している方

受付：9月15日(火)から随時受付開始  
※希望者が多い場合は開始日が  
遅れることがあります

申込：指導員にご連絡ください

ちょっと聞いてよ

### 運動記録をつける3つのメリット

- 過去の運動歴が一目で分かる  
経過が分かり、変化がわかる
- 目標を文章にする  
文章にすることで気合いが入る
- 指導員と一緒に振り返ることができる  
目標への近道が分かる

## 凜として・・・

### 地味な色合いのワレモコウ

長月、紅葉月とも呼ばれる9月に入った。秋の七草ではないが秋の草花・ワレモコウが咲き、  
忍び寄る高原の秋を感じさせる。二十四節気の7日は白露。秋はいよいよ本格的になり野草に  
露が宿るようになる。23日は秋分の日。この日を境に夜が長くなる。今年の梅雨末期には、各  
地で未曾有の集中豪雨に襲われた。さて台風は？

鏤(ちりば)めたように咲くワレモコウは、何となく寂しげな風情を醸す。その地味な紅の色合  
いが好まれ、茶花としても愛用される。

吾も亦(また)紅(くれなゐ)なりとひそやかに 高浜虚子

歌人・若山牧水は、ワレモコウの紅に密やかな熱い思いを込  
めて詠んでいる。寂しさを知って欲しい君とは、若き日の恋人  
らしい。

吾木香(われもこう)すすきかるかや 秋草の

さびしききわみ君におくらむ

ワレモコウはバラ科の多年草。北海道、本州、四国、九州に  
分布。山地の草原に自生する。茎は直立、分枝して2葉ほどの  
花穂をつける。花穂は萼片(がくへん)で花卉はない。色は暗紅  
紫色。秋の深まりとともに色濃くなる。吾亦紅、吾木香とも書  
く。花言葉は愛慕。(坪)



大分県九重・飯田高原で

## 5. 頻度

1. 効果

2. 種目

3. 強度

4. 時間

● 生活習慣病の改善には週3回以上が効果的

◆「週3日以上」、できれば毎日が理想

例) 週140分 ÷ 週7日 = 1日20分

例) 週140分 ÷ 週3日 ≒ 1日45分

ニコニコペースのきつさで、週3日以上頻度で運動を行うと、高血圧、脂質異常症(高脂血症)、糖尿病、肥満症など生活習慣病の改善に効果的です。

虚血性心疾患に関する調査でも、週3回以上継続的に運動していると、明らかに病気に罹りにくくなることが分かっています。

● まずは週3日、定期的に行う工夫をしましょう

運動が不定期でムラがあるやり方だと、運動する気持ちが薄らぎます。

まず週3日以上を目安に、定期的に行ってみましょう。

目標を立てて周囲の人に宣言する、記録をつける、仲間と励ましあうなどすると継続しやすくなります。できれば、毎日の生活の中に位置づける工夫をしましょう。

ただ、もし仕事や病気、家族の世話など運動を一時中断することがあっても、あまり堅苦しく考えずに改めて出直せばよいのです。

どうか、無理なく楽しく、ニコニコペースの運動を継続し、健康づくりに役立てましょう。



最近効果が出にくくなったな? もっと効果を出したい、と思ったら、指導員に目的を相談してみてください。

5つのポイントを見直すことで、ぐっと効果が出てきますよ。



## ワンポイントアドバイス

## ～ 肩こりを予防・改善する運動② ～

## ストレッチ体操で肩の周りを柔らかくしよう

肩こりは肩の周りの筋肉を丈夫に柔らかく保つことが、予防・改善につながります。生活の中に取り入れ、無理せず実施してみましょう。

## 肩～腕周り



片方の腕を頭の後ろから背中へ  
反対の手で肘を持ち、斜め後ろへ

## 首の横




肘をかかえ手前にひく  
肩から腕を伸ばす

手を添えて首を倒す  
もう一方の手を下に下げると  
肩も伸びる

・息を止めない

・20秒間のばす

・反動をつけない

・の部分を意識する