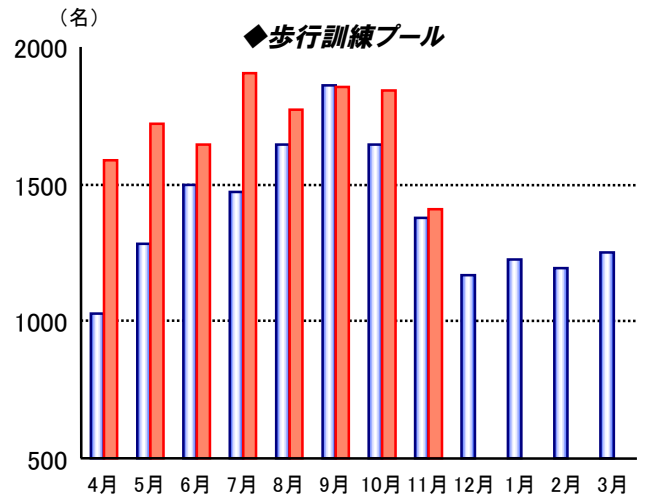
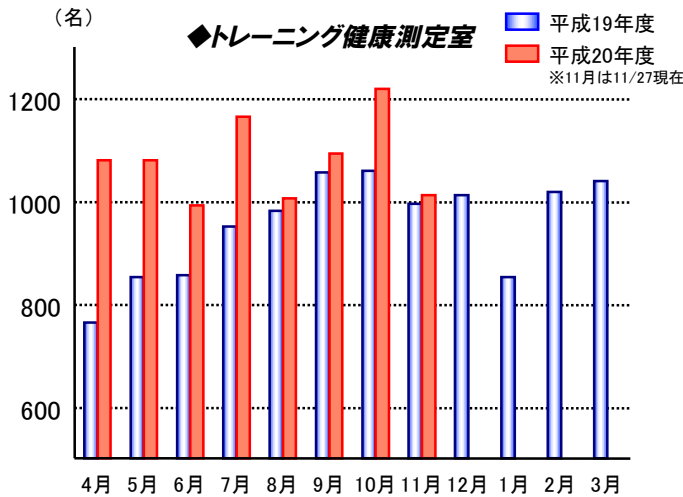




健康づくりの輪が広がっています

カミーリヤでは、「ニコニコペース運動」を基本に、個人個人のニーズにあった運動を紹介しています。みなさんに、この運動の良さを実感して頂けたことで、健康づくりの輪が少しずつ広がっていると感じています。しかしながら、まだまだカミーリヤの運動施設を知らない方が多いのも実情です。

この輪をもっと広げていくためにも、みなさんのご家族やお友達などを誘い、一緒にご利用ください。



年末年始のお休みは **12/28 (日) ~ 1/5 (月)** までです
また、12/27 (土) は **13時まで** のご利用となります

凜として・・・

花ではないフユノハナワラビ

師走・12月に入った。早くも二十四節気では7日は大雪。本格的な雪が降り出すという。21日は冬至。この日を境に日脚も次第に伸び、寒も締まってくる。今年は台風の日本本土への上陸がゼロだった。台風の上陸ゼロだったのは1984年、86年、2000年の3回だけ。その年の冬はともに、厳しい寒波に襲われている。先月の中旬には、小雪も舞う寒波に見舞われた。さて今年の冬は.....

冬の装いを見せ始めた山間の草地で、フユノハナワラビという花？と出会うことができる。金茶色のフユノハナワラビは、枯れ野と対照的な姿を見せ、どこにも威厳がある。不動明王の光背を連想させる。実はこれは花ではない。胞子をつけた長い胞子葉で、ワラビに似ていることから花に見立てこの名が付けられた。

フユノハナワラビはハナヤスリ科の冬緑性のシダで多年草。東北地方以南の本州、四国、九州に分布。日当たりのよい草地や畦(あぜ)などに自生。秋に胞子葉を10~50センチほど伸ばし、冬に胞子を飛ばす。観賞期間は9月~翌3月。花の少ない時期だけに、冬の山野草として盆栽や茶花として観賞される。でも乱獲は慎みたい。(坪)



唐津市七山
檜原湿原で

ニコニコペース運動の効果

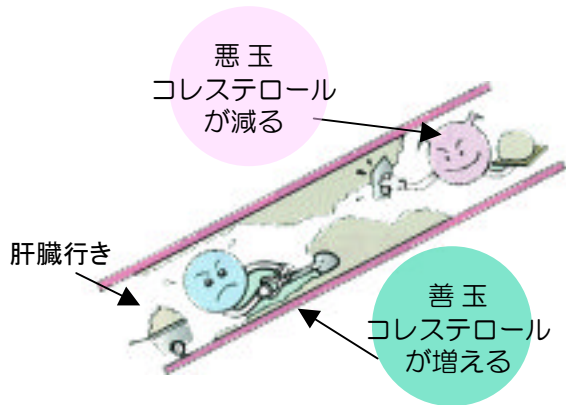
コレステロール編

コレステロールは動脈硬化の原因と言われますが、正確には悪玉（LDL）コレステロールが多すぎたり、善玉（HDL）コレステロールが少なすぎる状態が良くないのです。ニコニコペース運動には、善玉（HDL）コレステロールを増やす効果があることがわかっています。

寒さで家に閉じこもりがちになりますが、“動脈硬化”についてはそれがもたらす心疾患や脳血管疾患などの予防のため、効果的な運動を行いましょう。

● ニコニコペース運動 コレステロール改善イメージ

ニコニコペースの運動を
継続すると改善！



● 解説

◇悪玉（LDL）は、体のすみずみにコレステロールを運ぶ働きがあるが、過剰になると動脈硬化につながる

◇善玉（HDL）は、全身から余分なコレステロールを回収する働きがあり、肝臓へ運ぶ

基準値

- ◇悪玉コレステロール：140mg/d未満
- ◇善玉コレステロール：40mg/dl以上

運動の目安

- ◇ニコニコペースの「ややきつい」が効果的
運動中の1分間の脈拍=138-(年齢÷2)
- ◇1日20分以上（できれば毎日）
週140分以上

腰痛予防のストレッチ

ストレッチのポイント！

- ・伸ばそうとする筋肉を意識し、姿勢を20秒程度保つ
- ・毎日行うことが望ましい

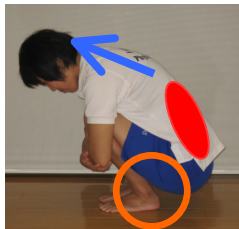


同じ姿勢が続くなど硬くなった腰まわりの筋肉をストレッチ♪
朝起きて、仕事の合間、お風呂あがり、寝る前や運動前後など、できる時に行いましょう

腰まわり

- ①足を肩幅に開き、しゃがむ
- ②かかたが浮かないよう注意して、身体を少しずつ前に倒す

基本



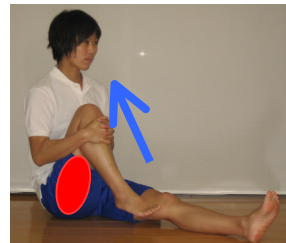
かかたが浮く場合は
こちら

- ①イスの上で膝を抱えて座る
- ②かかたに体重を乗せながら、上半身を前に倒す

おしりまわり

- ①左足を前に伸ばす
- ②両手で右膝を真上に持ち上げる
※左右1回ずつ行う

基本



応用



- ①左足をあぐらの形にする
- ②“基本”と同様に両手で右膝を真上に持ち上げる
※左右1回ずつ行う

※膝に痛みがある場合は注意しましょう