



リニューアル!! 広がりました

4月よりトレーニング健康測定室が拡張されました。この2年、多くのみなさまにご利用いただき、笑顔あふれる、賑やかな施設になりました。健康づくり運動に対する意識の高まりや、その期待を強く感じています。みなさまが楽しく、快適に運動できるように、指導内容も工夫、改善していきます。ご期待ください。

また、利用者が多くなったことで、トレーニング機器の利用に、待ち時間が発生するなどのご迷惑をおかけすることもあります。

今後ご利用されるみなさまが、楽しく、快適に運動していただけるように、右の2点について、ご理解とご協力をお願いします。

ご協力のお願い

◆ ご利用予約

事前のご予約を必ずお願いします
※ご予約のない場合、お待ちしていただくことがあります

◆ トレッドミルの時間制限

最大30分の利用をお願いします



『たすけあい・ゆずりあい』の心で



今年度も、みなさまの健康づくりを支援をしていきます

凜として・・・

妖精のようなハルトラノオ

卯の花も咲く4月に入った。暦の上では早くも晩春。5日は「万物が清々しく明るく美しい頃」という二十四節気の清明。桜も終わり、南から渡って来るツバメの便りも届くようになる。20日は穀雨。この頃に降る雨は、百穀を潤すという。この時期は春の季節の最後の節気で、やがて夏の季節へと移っていく。

まだ春浅い高原の山林の中を散策していると、足元に小さな可憐な花を見つけた。高原に春の訪れを告げるハルトラノオの花だ。よく気をつけていないと見逃してしまいそうな小さな花。しゃがんで見ると、その美しさに目を奪われた。僅か3センチ程の総状花序に、2、3ミリの純白の小花が密生し、赤褐色の雄(お)蕊(しべ)とのコントラストも鮮やかである。小さな妖精を見るようで、早春の山歩きも楽しい。

ハルトラノオはタデ科で、山地の木陰に生える多年草。本州、四国、九州に分布。花は茎の先端につける総状花。白いのは萼(がく)で花弁はない。イロハソウとも呼ばれる。早春にいち早く咲くので、イロハ四十七文字の最初のイロハにたとえて、その名が付いた。(坪)



写真は 大分県由布市・男池(九重山麓)

● ニコニコペースの運動とは？

ニコニコペース運動とは、最大酸素摂取量の約50%に相当する運動強度の持続的な運動で、高血圧症、肥満症、高脂血症、糖尿病などの運動不足に起因する生活習慣病などの疾病の予防・治療に有効で安全な運動強度です。

これは、世界高血圧連盟の治療方針（1992年）において、QOL（クオリティオブライフ＝生活の質）を損なわない望ましい運動処方箋として、またアメリカの高血圧発見診断治療合同委員会の治療指針（1993年）で唯一有効な運動処方箋としても推奨されています。

わが国においては、厚生省（現厚労省）の「健康づくりのための運動所要量」の基礎資料（1989年）となっており、高血圧を主病とする運動療法の診療報酬制度（1995年）の基礎理論となっています。

また、糖尿病など、その他の生活習慣病の運動療法指導管理料も診療報酬制度に追加されるとともに、介護予防に有効な運動である事からも、今後ますますクローズアップされる理論です。

～ 会社概要から抜粋 ～

● 5つのポイント

次号から、**5回シリーズ** で詳しく説明！

1. 効果

- ・全身持久力の向上
- ・生活習慣病の予防改善

2. 種目

- ・自転車エルゴメーター ・ウォーキング
- ・リズム体操 ・水中運動 など

3. 強度

- ・年代別の脈拍数 ・ややきつい

4. 時間

- ・週に140分以上

5. 頻度

- ・週に3日以上 ・できれば毎日が理想



ワンポイントアドバイス ～ 膝痛を予防・改善する運動① ～

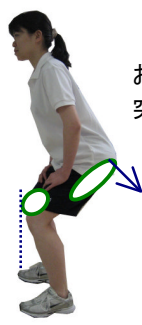
★ 筋トレで膝の周りを鍛えよう ★

膝痛は膝の周りの筋肉を鍛えることで、予防・改善できます。無理せず実施してみましょう。

スクワット



足は肩幅に開いて立つ



膝はつま先より前に出さない
お尻を後方へ突き出す

脚上げ



椅子を握っておく



膝がまっすぐ伸びるまで足を上げる



つま先を手前に引く

10～15回を1～3セット ゆっくり行う 力を入れるときに息を吐く