



◇トレーニング健康測定室◇

利用システムには、目的に応じて「**メディカルコース**」と「**フリーコース**」の2つあります。

メディカルコースでは、『**健康度測定**』を行い、現在の体力にあった運動を紹介しています。測定は、医師の立会いのもと、運動中の血圧や心電図（心臓の動き）を見ながら、**運動が安全に出来るか**を確認できます。

本来、病院で行う精密な検査ですが、筑紫野市では、この測定を健康づくりに必要な事業として、10年前から低料金で実施しています。

きちんと安全を確認した上で、健康づくりにニコニコ笑顔で励みましょう。メタボ対策など、運動を始めようとしている家族やお友達に、ぜひお勧めください。



2月は『生活習慣病予防・改善月間』です。腹囲を測りましょう！

●健康度測定 2月・3月の日程

日時：2月26日（木）13：00～18：00
3月19日（木）13：00～18：00

対象：市内在住、及び市内勤労者の20歳以上
料金：2,000円
時間：90分程度
申し込み先：
920-8070（トレーニング健康測定室）
事前の申し込みが必要です

◇歩行訓練プール◇

●冬でもあったかプールを利用しませんか？

水温32～33℃でぽっかぽか♪
寒い季節でも、暖かい水の中で運動ができます
膝や腰に不安がある方や屋外での運動に不安のある方
にお勧めです

●夜のミニレッスンのご紹介

19：30～19：45

水中リズム運動など
楽しく実施中♪



凜として・・・

春に先駆けて咲くマンサク

暦の上では早くも春となる2月を迎えた。冬が終わる3日は節分。4日は二十四節気最初の節である立春。旧冬と新春との境目で、八十八夜も二百十日もこの日から数える。18日は雨水。雪が雨に変わる。雪や氷が溶けはじめ、草木が忍び寄り春に甦（よみがえ）るといふ。だが、東北などの雪国はまだ雪深い。気象庁の長期予報では、北部九州地方の2月は寒暖の差があり、雪の日もあるという。

待ち遠しい春に先駆けてマンサクの花が咲きはじめた。中旬ごろには枝いっぱいに黄金色の花をつける。花は4弁花で、花弁は紐（ひも）が捻（ねじ）れたような形をしている。捻れた花弁は、陽気に踊る踊り子の手足のようだ。その姿に近づく春を感じ心が弾む。

マンサクはマンサク科の落葉小高木。高さは5～10メートル、幹は灰褐色。葉は菱状、倒卵形で5～10センチ。花は葉に先立って枝咲く。東北南部以西の太平洋側、四国、九州に分布。中国原産のシナマンサクもある。赤い花をつけるマルバマンサクは、北海道（奥尻島）、本州東北から鳥取県の日本海側に分布する。（坪）



写真はシナマンサク
福岡市中央区
市立植物園で



健康運動〇×クイズ



健康運動クイズを解いてみましょう。巷では、誤解されている事柄も含まれています
全問正解をめざして、「〇×」欄に記入しましょう

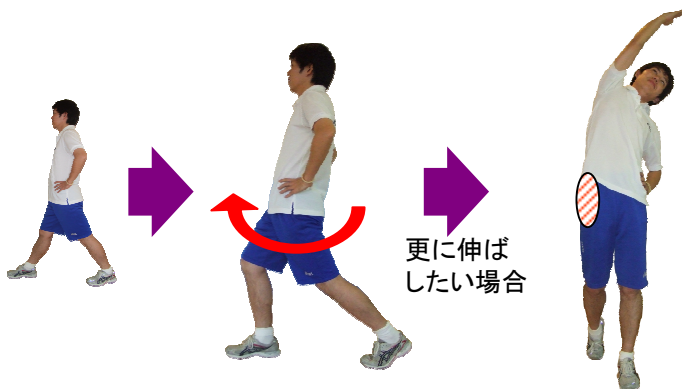
問題

		〇×
1	運動不足の人は、生活習慣病にかかりやすい	
2	全身持久力（スタミナ）は、生活習慣病との関わりが深い	
3	健康づくりに適した運動のきつさ（歩く速さ）は、人によって違う	
4	きつい運動ほど、健康づくりには効果的である	
5	ストレッチ体操は、反動をつけたほうが筋肉をよく伸ばす効果がある	
6	運動後は、ストレッチ体操をしなくて良い	
7	運動せずにダイエットをすると、筋肉量も低下するためリバウンドをしやすい	
8	腹筋運動でお腹周りの脂肪が落ちる（運動で部分やせができる）	
9	1回10分の運動を繰り返し行っただけでは、体脂肪は減らない	
10	汗をかかない運動では、体脂肪は燃えない	

歩く前の おすすめストレッチ

ポイント 反動をつけずに15~20秒行いましょう

◆腸腰筋（ももの付け根）



- ① 足を前後に開く
- ② 後ろ足のかかとを上げて前の膝を曲げる
- ③ へそを上に向ける感じで腰を前に突き出す

- ④ 後ろ足側の手を斜め後ろに倒す

※ 腰が痛い場合は反り過ぎないようにしましょう

◆内転筋群（ももの内側）

膝がつま先より前に出ないようにしましょう



- ① 足を左右に開き、片方の足を曲げ逆足を伸ばす
- ② つま先は上げない状態で少し外側開き、太ももに手を置く

※ 膝が痛い場合は手で強く押さないようにしましょう

クイズの答え 1〇 2〇 3〇 4× 5× 6× 7〇 8× 9× 10×