



## 謹賀新年



いつまでも ニコニコペースで 健やか・笑顔

新年を迎え、新たな気持ちで目標を立て、健康づくりのスタートです  
“いま”のあなたにできることを、一步、また一步と取り組んでいきましょう  
多くの方の喜びや元気な姿が、スタッフの励みになっています

本年も、活気ある施設を目指していきます どうぞよろしくお願いいたします  
スタッフ一同

### ～トレーニング健康測定室～

#### 健康度測定 お知らせ

～健康づくりを初めませんか？～



- 実施日時：1/22（木） 13時～17時
- 所要時間：約1時間半
- 料金：2000円（その後の利用は2時間 350円）
- 対象者：市内在住、20歳以上

### ～歩行訓練プール～

#### 腰膝ぴんしゃん教室 お知らせ



～腰をぴんと膝をしゅんとしませんか？～

- 水曜コース【65歳未満】1/21～3/25  
(14時～15時)
- 土曜コース【65歳以上】1/24～3/28  
(11時～12時)
- 全10回の教室
- 水中での歩き方や腰や膝にやさしい運動などを紹介

## 凜として・・・

### 枯れ野の宝石フユイチゴ

新しい年、平成21年を迎えた。昨年は東京・秋葉原の無差別殺人事件や元高級官僚とその妻を殺傷した理不尽な事件など心も凍るような凶悪な事件が続発した。おまけに米国発の世界金融危機が、わが国も不況風に巻き込まれた。今年はどうなるだろうか。

1月は陰暦の12月の節で5日は二十四節気の小寒。20日は大寒。小寒から立春までは寒の月といわれ、最も寒い時期に当たる。

冬枯れの山を歩いていると、褐色の落ち葉の中に緑の葉、そして小さな赤い実が、目に飛び込んでくる。フユイチゴである。ルビーのような宝石の輝き、自然の造形の妙に魅入ってしまった。冬に赤い実をつけるフユイチゴは、光沢のある緑の葉と真っ赤な実のコントラストが美しく、冬の花材として重宝される。

フユイチゴは、バラ科キイチゴ属の常緑小低木で、関東以西の本州、四国、九州に分布。林の中や林縁に自生する。茎は蔓状で褐色の毛が密生し、棘がまばらについている。葉は心臟形で浅く3～5裂。秋に白い花をつけ、冬に紅の実が熟する。別名カンイチゴ。フユイチゴの名の由来は、冬に実を付けることから。 (坪)



福岡市  
市民の森油山で

# ニコニコペース運動の効果

## 糖尿病編

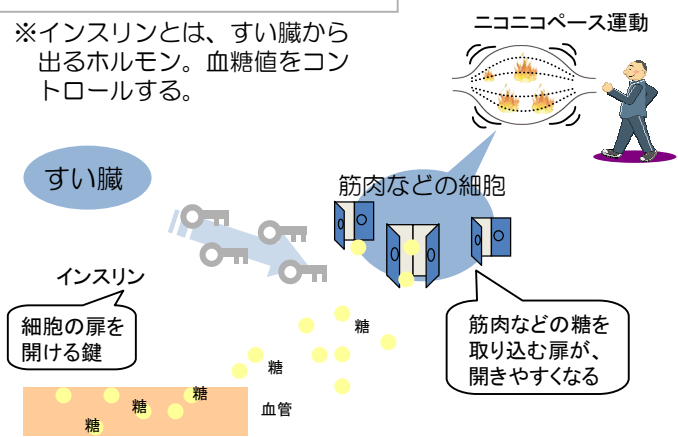
平成19年の「国民健康・栄養調査」によると、血糖値が少し高めの糖尿病予備群まで含む人数は、国内に約2210万人と報告されています。実に**4.7人に1人**の割合です。糖尿病を放置し人工透析になる可能性が高まると、その治療には**年間540万円**がかかると言われています。生活習慣病に起因する糖尿病を予防、改善するためには、食べ過ぎや運動不足に気をつけ、ニコニコペース運動を継続しましょう。

### ● ニコニコペース運動 血糖コントロールイメージ

運動を継続すると、筋細胞などで糖の取り込みが良くなる

#### A. インスリンの働きが良くなる

※インスリンとは、すい臓から出るホルモン。血糖値をコントロールする。



#### B. インスリンに頼らずに、糖の取り込みができる

### ● 解説

#### 糖尿病になる原因

- ◇インスリン自体の働きが悪くなる。分泌量が減る。
- ◇運動が不足してくると、筋肉などで糖の取り込みが悪くなる。

#### 正常値範囲

- ◇空腹時血糖：80～110 mg/dl  
(特定保健指導では、100mg/dl未満)
- ◇HbA1c：4.3～5.8%  
(特定保健指導では、5.2%未満)

#### 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
- ※治療中の方は、医師に相談して運動をしましょう



## 簡単筋トレ♪体幹編

体幹の筋力が低下すると、姿勢や歩行時のバランスが崩れ腰痛の原因にもなります  
自宅でも行える“簡単筋トレ”で、筋力をアップしていきましょう！

### おしり歩き

背筋を伸ばして、両足を前に伸ばして座る



1・2・1・2・・・♪

踵、お尻を持ち上げながら足を交互に前に出す



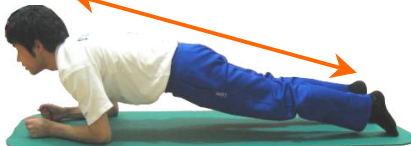
10歩程度進んだら  
同じように後ろへさがる

### 上半身

肘をついてうつ伏せで寝る



頭、肩、腰、踵が一直線になるよう上体を持ち上げる



**5～10秒間キープ!**  
息を止めないように注意しましょう

膝をついて行ってもO.K.

