



## 10年継続利用者のQ & A

- ①利用を初めたきっかけは？
- ②運動の効果は？
- ③長く続ける秘訣は？
- ④今後の目標は？

### トレーニング室 佐藤さん

### プール Yさん

プールはええよ～  
プール大好き！



最年長利用者  
緒方さん 93歳



- ①体重増加と血圧上昇のため
- ②体重が6kg減った  
血圧が安定し薬の量が減った
- ③仲間ができたこと  
指導員がアドバイスしてくれる  
という安心感
- ④出来る限り続けて利用したい



- ①腰痛の解消
- ②初めの3カ月は毎日1時間  
運動し、腰痛が改善された
- ③プールを日課にすること
- ④生涯、今の健康状態を  
保つこと



トレーニング健康測定室・歩行訓練プールでは、10周年の節目に「つばき新聞」を創刊し、毎月発行していきます。ニコニコペース運動を中心とした健康づくりや、トレーニング健康測定室、歩行訓練プールに関する情報や内容を掲載していきます。毎月、楽しみにしてください。

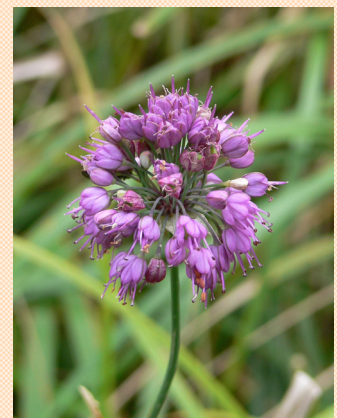
## 凜として・・・

### 際立つヤマラッキョウ

霜月の11月に入った。暦の上では早くも冬に入る。二十四節気では7日は立冬。この日のことを俳句は、「冬立つ」「冬来る」「冬に入る」という季語で詠み、立冬の日の朝を「今朝の冬」と詠(うた)う。22日は小雪。平地では降雪はないが、山の頂には雪が見られる。この冬は暦どおりだろうか。それとも気象変動があるだろうか。

秋も深まったススキの草原で、ヤマラッキョウの花が目立ってきた。一面に広がるススキの中に、すっと立つ姿は実に凛々しい。白銀のように輝くススキの穂と、鮮やかな紫紅色の花との際立つ対照に、暮れの秋を感じる。ヤマラッキョウはウメバチソウやリンドウと共に、晩秋の草原を彩る最後の花。この花たちが萎(しお)れると秋はもう終わり。草原は次第に枯れ野へと姿を変えていく。

ヤマラッキョウはユリ科、ネギ属の多年草。関東以西、四国、九州、沖縄に分布。日当たりの良いやや湿った草原に自生する。花茎は高さ20～50センチ。その先端に5センチ内外の小花が多数まとまって径3、4センチの球状につく。葉は茎の下部に2～3枚。鱗茎(地下茎の一種)はラッキョウに似ているが、食べられない。(坪)



大分県九重町  
タデ原湿原で

# ニコニコペース運動の効果

## 脂肪燃焼編

「メタボリックシンドローム、通称“メタボ”は、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上あることと勘違いをしている人が多い」と先日の新聞に掲載されていました。

正しくは、腹囲が基準値を超えてさらに、血糖値や血圧値なども基準値を上回り、重複した状態のことです。“腹囲の増加=内臓脂肪の蓄積”は、生活習慣病を引き起こす原因になると言われています。

脂肪燃焼には、学術的、科学的に根拠のあるニコニコペース運動で効果的に行いましょう。

### ● ニコニコペース運動 脂肪燃焼イメージ

#### 1. 内臓脂肪・皮下脂肪

- ① 20～30分以上かけて溶け出す
- ② 全身的に溶け出す

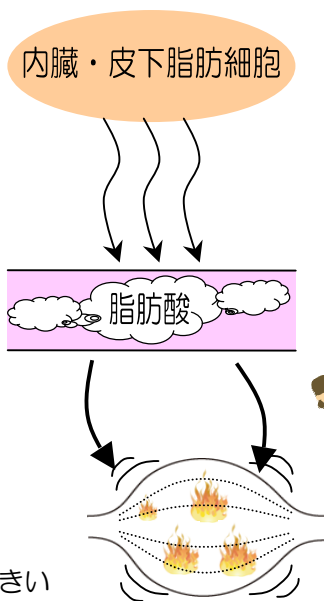
内臓・皮下脂肪細胞

#### 2. 血液

脂肪酸

#### 3. 筋肉

- ① 動いている筋肉に取り込まれる
- ② 小さい筋肉より大きい筋肉のほうが燃焼が大きい
- ③ 少ない筋肉より多くの筋肉を使う全身運動（ウォーキングなど）がよい



### ● 目安 豆知識

#### 適切な体脂肪率の目安

- ◇体脂肪率（適正範囲）  
男性：17～23%未満  
女性：20～27%未満



#### 脂肪燃焼の豆知識

- ◇内臓脂肪は、腹部皮下脂肪や全身の体脂肪に比べて、運動、食事制限によって減少しやすい特徴がある
- ◇脂肪は、全身的に溶け出すので、部分やせはできない
- ◇ニコニコペースの「ややきつい」が効果的。きつすぎる運動は逆効果、脂肪の燃焼を妨げる

## ♪ お手軽 ♪ 肩こり 筋トレ

○の位置が離れないようにする

#### 胸・肩周り

①

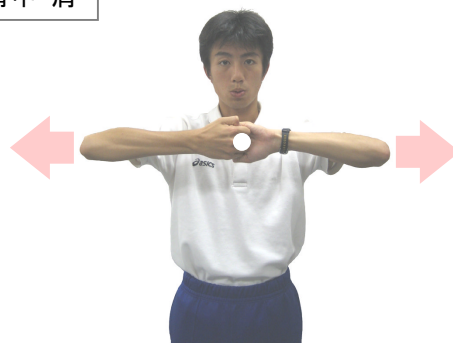


②



- ① 左右の手のひらと肘を合わせる
- ② 手のひらと肘が離れないように、ゆっくり腕を上げる

#### 背中・肩



- ① 胸の前で手を組み、肘を広げ、腕が床と水平になるようにする
- ② 手が離れないように外側に引っ張る
- ③ 手を持ち代えて行う

ポイント



1. 姿勢を正し、胸を張る
2. 息を止めない
3. 5秒程度保持する
4. 回数は5～10回