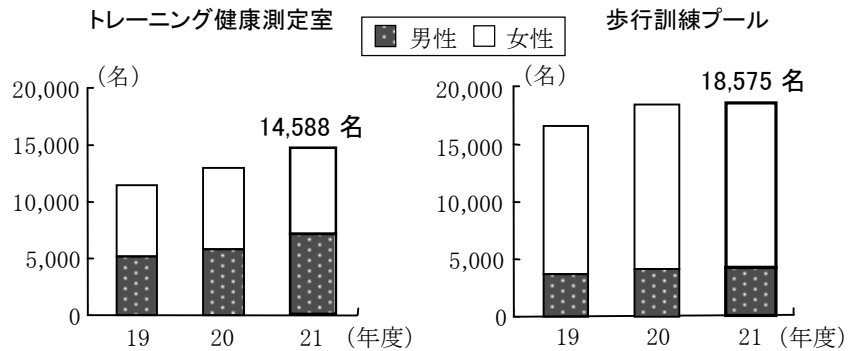




平成21年度の利用人数報告

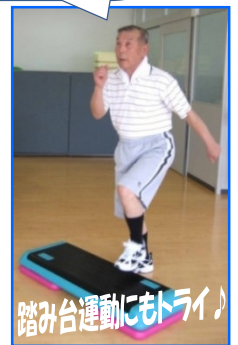
トレーニング健康測定室と歩行訓練プールはたくさんの方にご利用いただき、**33,163名**と過去最高人数になりました。特にトレーニング健康測定室の男性利用者が増加しているのが特徴です。



～すこやかさんご紹介～

「膝痛にはプールでの運動がいい」と友人から聞き、運動を開始した吉田 康 さんをご紹介します。『週3回の運動を続けて、体重が減り、体を動かすことが楽になった。膝の痛みが和らぎ、あぐらがかけるようになった。嬉しいことは腹囲が減ったこと！これからも健康は維持していくよ。健康は宝！』と力強い言葉をいただきました。

健康は「宝」!



踏み台運動にもトライ♪

平成21年 10月～12月
プール週3回

平成22年 1月～2月
トレ室週1回・プール週2回

3月～4月
トレ室週2回・プール週1回

※トレーニング健康測定室:トレ室 歩行訓練プール:プール
運動開始から7ヵ月間で、体重は9kg、腹囲は約12cm減少しています

スタッフより

週3回、合計140分以上のニコニコペース運動や筋力トレーニングを実践され、体重の減少とともに膝の痛みも軽減されました。体力や体調に合わせて、運動の強さを細かく調整したことが成果が出たポイントです!

凜として・・・

草原の花笠オカオグルマ

青葉の香りと薫風(くんぷう)に乗って5月はやってきた。野焼きで黒焦げになった高原の末黒(すぐろ)は、若草が萌え淡い緑の草原に甦った。そこに黄色いオカオグルマの花がポツリ、ポツリと開きはじめた。ぐんと伸びた茎の先端に、数個の花を車輪状に付けたユニークな姿は、まるで草原に開いた花笠だ。草原の緑と黄色い花の対照も美しい。最近盗掘など環境の変化で、出合えるのも難しくなってきた。

2日は夏も近づくと歌われる八十八夜。二十四節気の5日は立夏。暦の上では、この日から立秋までは夏。山野は新緑が目立ち始め、風も爽(さわ)やかになり夏の気配も感じられるようになってくる。21日は小満。陽気が盛んになり万物が満ちるといふ。この頃には沖縄地方では梅雨に入る。いつもながら温暖化と気象変動が気になる。

オカオグルマはキク科の多年草。本州、四国、九州に分布。丘陵地の日当たりのよい草原に生える。単一の茎は直立し、茎頂に6～9個の径3～4センチの花を散房状につける。根生葉はロゼット状で、葉の長さは7～11センチ。近縁種にサワオグルマがある。(坪)



写真は大分県九重飯田高原で

● 「週140分以上」のニコニコペース運動を！

歩く、自転車をこぐなどの有酸素性運動をニコニコペースで行なうと、全身持久力(スタミナ)が高まります。

全身持久力の指標である、最大酸素摂取量が高いと、生活習慣病にかかりにくいことが分かっています。

厚生省(現厚生労働省)「健康づくりのための運動所要量(1989年)」では、最大酸素摂取量の維持目標値に到達するため

ニコニコペース運動 週に140分以上

が必要と定められました。

◆年代別の週当たり目標運動時間

年代	1週間の合計時間	最大酸素摂取量の目標値 (ml/kg/min)	
		男性	女性
20代	180分	41	35
30代	170分	40	34
40代	160分	39	33
50代	150分	38	32
60代	140分	37	31

●ニコニコペース運動の頻度、1日の時間の目安

ニコニコペース運動は、週に何日行なうとよいのでしょうか

週に3日以上、できれば毎日が理想

60代の場合、1日の運動時間は次のように求めます

例) 週140分 ÷ 週7日 = 1日20分

例) 週140分 ÷ 週3日 = 1日45分

あなたの週当たり目標運動時間を計算してみましょう

年代： 代

週 分 ÷ 週 日 = 1日 分

もし、これから運動を始める場合は1日10分、週1日からでも構いません。初めから完璧を目指さなくてもいいので、出来る範囲で始めましょう。

日が経つにつれ、だんだんと全身持久力(スタミナ)が向上し、約3ヶ月継続すると、高血圧やメタボなどの生活習慣病に対する改善効果があらわれ、実感することができます。



ワンポイントアドバイス

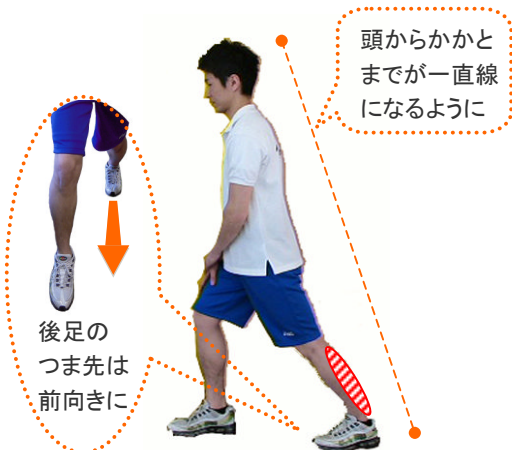
～ウォーキング前後のストレッチ体操～

ストレッチ体操は、けがの予防(①体の動きを良くする ②筋肉の緊張を和らげる)や疲労回復を早める等の効果があります。運動の前後に正しい方法で効果的に行いましょう。

ポイント

- 気持ちよいところで調節する
- 反動をつけない
- 呼吸を止めない
- 1つの動作を20秒程度行う
- の部分を意識する

1.ふくらはぎ



- ・ 片足を一步前にふみ出す
- ・ 後足のかかとが浮かないようにして前足の膝を曲げる

2.太もも表



- ・ 片足のつま先を手で持ち、膝を後ろへ引く(ふらつく時は壁に手を置く)

3.太もも裏



- ・ 肩幅に脚を開き手を膝にのせる
- ・ 腰をひいてお尻をだす