

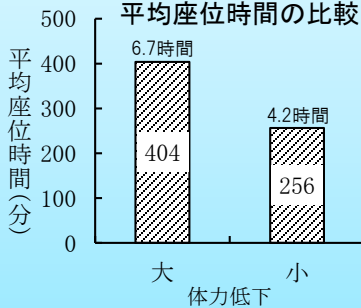


座位時間を短くすることが重要！

11月号でコロナ休業前と再開後で平均9歳体力年齢が上っていたという結果(全身持久力低下)の続報です。

体力年齢の前後比較をし、変化量が大い群(体力低下大きい)と小さい群(体力低下小さい)の2群に分け、再開後に実施した休業期間中の身体活動量アンケートとの関係をみました。

変化量が小さい群は座位時間が短いという結果でした。
ウォーキングをした日数や時間には差を認めませんでした。



長時間の座りすぎは健康を脅かす要因となります(9月号)。年末年始は「座らない」を目指しましょう！

年末年始座位時間維持チャレンジ！

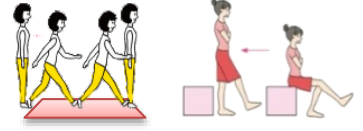
期間：12月21日(月)～1月11日(月)



ロコモ check week

期間：12月8日(火)～20日(日)

- 立ち上がりテスト
- 2ステップテスト
- ロコモ25アンケート



ミニレッスン

リズムに合わせて行なうステップ運動を再開します♪5人までの先着予約制です。ご予約をお忘れなく！

火・水	木	金・土
いきいきステップ	ストレッチ & ヨーガ	おなかひきめたい操

年末年始のお休み

12月28日(月)～1月4日(月)



LOPSニココペスチャンネル

座位時間減少にご活用ください
QRコードを読み取るか、検索してご視聴ください



〇〇へあと一歩

Vol.53 休養

健康、元気、長寿など様々な目標(〇〇)に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。今回は健康を手にするための“冬の良質な睡眠”について紹介します。

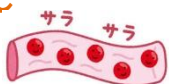
体が冷えて、「なかなか寝付けない」「夜中(トイレ)に目が覚める」といったことはありませんか？睡眠不足は疲労を蓄積させるだけでなく、特に冬場は無気力感やうつ状態になりやすいと言われています。間違っても体を温めるために思って“飲酒”“夜食”“高温での入浴”などはしないようにしましょう。良質な睡眠を得るためには睡眠環境を整えることが大切です。『冬の良質な睡眠方法』を実践し、健康に過ごしましょう。

👉 やってみよう

室温は20℃前後

末梢血管の収縮を防ぐ

室温
20℃



就寝30分前に暖房を入れ、寝室や寝具を温めておく！

湿度は40～60%

喉や肌への負担軽減

湿度
約50%



加湿器を使ったり、洗濯物の室内干しも効果的！

入浴は40℃前後

入眠は深部体温低下で促進

入浴
約40℃



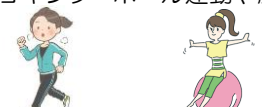
就寝1～2時間前に深部体温を上げて入眠効果大！

日中にエネルギー消費

日中活動的に過ごすと良

テレビを見ながら

ジョギング ポール運動や筋トレ



軽く息の弾む運動(ニココペス)や心地よい疲労感が目安！

噂の検証⑤ えっ! 心のゆとりにはセロトニン!?

コロナ禍で先行きに不安を感じたり、絶対に感染したくないという緊張感等で心身ともに疲れていませんか? 人間にとって心のゆとりは非常に重要です。今回は、気持ちを安定させて、緊張感を和らげてくれる“セロトニン”について見ていきましょう。以下のことを実践すると心身ともに元気な状態で、良い年末年始が迎えられるはずですよ!

○ “セロトニン”ってご存知ですか?

セロトニンには、脳内の神経伝達物質のひとつで、ドーパミン(喜び、快楽など)やノルアドレナリン(恐怖、驚きなど)の情報を調整し、精神を安定させる働きがあります。(厚労省HPより引用)

セロトニンが不足すると、先の2つの物質のコントロールが不安定になり、次のような症状が出るといわれています。

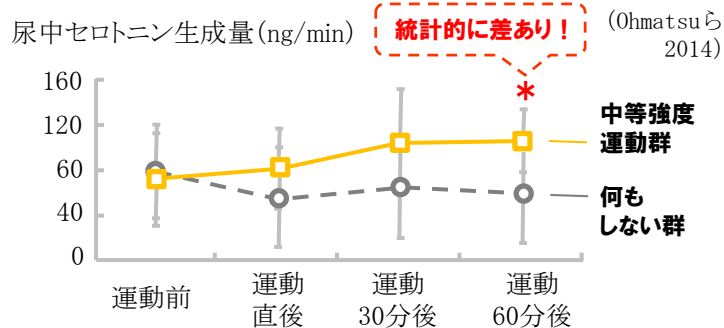


つまり、“セロトニン”は、心のゆとりを調節してくれる“幸せホルモン”の一つなのです。

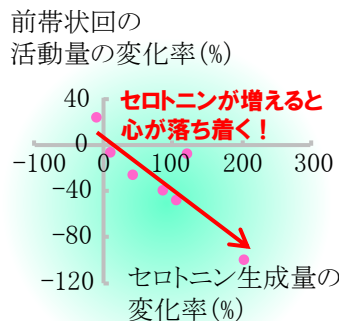
では、この“セロトニン”を減らさない、もしくは増加させるには何が必要だと思いますか?

ここでもやっぱり! 運動なのです!!

○ 中等強度(ニコニコペース)で運動すると...



中等強度の運動によりセロトニンが増加し(上図)、セロトニンが増えた人ほど、怒りや不安などの感情を司る前帯状回の活動が落ち着いていました(右図)。



結論として、心のゆとりにはセロトニンが必要! ニコニコペース運動により年末年始も皆さまの心身が幸せホルモンに包み込まれますように...♡

今月の三分体操

ゴムチューブ⑨体幹トレーニング

1. 筋力トレーニング(腹斜筋・腰方形筋・中臀筋)

- ①チューブを太もも(膝の近く)に巻き、右肩の下に肘を置きます。
- ②腰を上げながら膝を開く(2秒)。腰を下しながら膝を閉じる(2秒)。



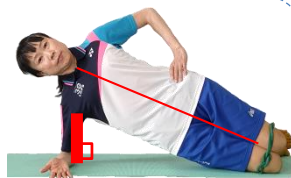
お腹を引き締める

体の軸を真っ直ぐに保ち首をすくめない

反復5~10回、1~3セット 反対も行う

チャレンジ

腰を上げた状態からスタート



腰を上げたまま呼吸に合わせて膝を開閉する吐く⇒開く 吸う⇒閉じる



反復5回程度、1~3セット

2. ストレッチ体操

1) 体側

右肩の下に肘を置き右足を遠くに伸ばす左足は膝を立て、肩を下げます。

30秒保持



チャレンジ

右腕を伸ばし上体を起こすと伸びが大。



2) お尻〜太もも外側

左脚を右脚の外側に立て膝を胸に引き寄せます30秒保持する。

反対も行う

