



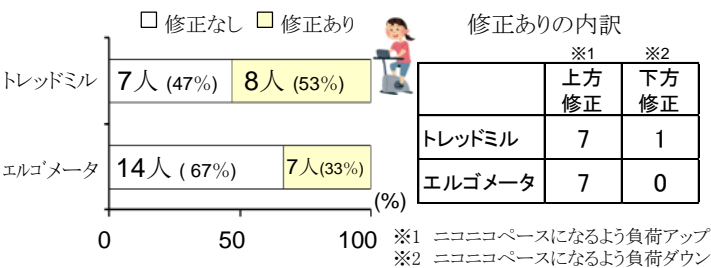
新年 おめでとうございます

本年も、皆様がうみハピネストレーニングルームを安心・安全・快適にご利用いただき、健康維持・増進に繋がるように、スタッフ一同支援させていただきます。よろしくお願いたします



ややきついぐらいが丁度良い！ニココペースで効果UP！

昨年11～12月に、ニココペース確認月間として、安全で効果的なニココペースの運動強度で行えているか確認させていただき、その状況を集計しました（計36人）



修正ありの方の感想

- ・知らず知らずに自己流で運動していた。今回の確認で無理をしていたのが分かった
- ・適切な強さが分かり、今後の効果が楽しみ！

皆さん、ずっと同じ負荷で運動を行っていませんか？体力が変わると、至適負荷は変わってきます。この負荷が良いかな？と疑問に思われる方や更なる効果を期待したい方は、一度指導員までお声かけください！

健康絵馬 2021

新たな年がスタートするにあたり、皆さまが思い願う健康にまつわる目標や願い事を絵馬に書き記しましょう。



書き終わった絵馬は、入口ロビーに置いてあるボードに貼り付けていきましょう♪



スロージョギング®教室 後期参加者募集

1～3月も5地区で実施

10～12月に5地区で5回教室を実施し、105人が参加されました。69人(66%)の方にアンケートを答えていただき、64人(91%)が運動効果を実感されていました。

- | | | |
|----|-------------|------------|
| 1位 | 気分的に元気になった | : 47人(68%) |
| 2位 | 全身持久力があがった | : 25人(36%) |
| 3位 | 脚力がついた | : 24人(35%) |
| 4位 | 体重が減った | : 12人(17%) |
| 5位 | よく眠れるようになった | : 9人(13%) |

申込み先
宇美町役場 健康福祉課 TEL092-934-2243



〇〇へあと一歩

Vol.54 栄養

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。今回は免疫力、脳(認知)機能、抗酸化作用で話題の“ファイトケミカル”について紹介します。

“ファイトケミカル”って聞いたことありますか？もともと植物が紫外線や昆虫などから身を守るためにつくり出す色素や香り、辛みや粘性等の成分で、人が摂取すると『抗酸化作用』が老化、ガン、動脈硬化、生活習慣病のリスクを低下させたり、免疫力を高めると言われています。また、アルツハイマー(脳委縮)型認知症のリスクを抑える効果も期待されています。一方で、明らかにされているファイトケミカルだけでも1,500種類以上あり、今後その数はもっと増えると言われています。そこで摂取のポイントは色素です。「緑」、「赤・紫」、「黄・橙」、「白」、「黒・茶」の5つの色を意識し、多種類を組み合わせることでより一層効果が期待できます

👉 やってみよう

ポリフェノール(フラボノイド系)

アントシアニン、カテキン類、クロロゲン酸等で水溶性
赤ワイン ブルーベリー



短時間で作用し、持続効果は低い。こまめに摂取が要！

カロテノイド

Bカロテンやリコピン、ルテイン等で脂溶性
人参 かぼちゃ



過酸化脂質が原因の動脈硬化を予防、抗ガン作用

含硫化合物

硫黄を含み、辛みと強い刺激臭が特徴
ダイコン ワサビ



血流の促進、強い抗菌、肝臓等の解毒酵素活性

多糖類

ヌルヌルやネバネバとした成分に含まれる
きのこ類 果物



寒天・海藻類 こんにゃく
高血糖と高血圧の抑制作用で生活習慣病の予防改善

噂の検証⑤7 えっ！リバウンドしにくい秘策があるって？

新年おめでとうございます。年始の目標で「今年こそは〇kg痩せるぞ！」という声をよく耳にします。一方で、せっかく痩せたのに、その後、元に戻るという“リバウンド”の話も耳にします。ということは、リバウンドさえしなければ、年始の目標を達成できる確率が高まることになります！しかし、そんな夢のような話は本当にあるのでしょうか？

○ 減量後、6年間リバウンドせずに過ごせると
思いますか？

できる！



「せっかく落とした体重を戻してたまる
ものですか！気合いですよ！気合い！」

できない！



「6年は長いよ…。太って痩せての繰り返し
それが我が人生…」

双方の心情は良く分かりますよね？

無理せずにリバウンドを防ぐことができれば良い
のですが、何か方法は無いのでしょうか？

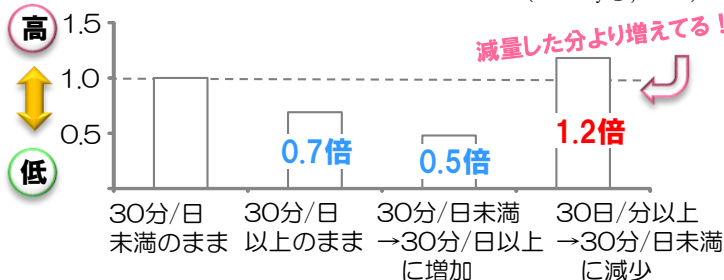
過去2年間で平均8kg減量した4,558名の女性（平均
年齢35歳）の6年後にリバウンド※する確率とその
原因を調査した興味深い報告があります。

※リバウンド: 今回の調査では、減量した体重から30%以上戻った状態と定義されています

○ 1日30分の身体活動量がキーポイント？

リバウンドする確率（オッズ比）

(Mekaryら, 2010)



6年間の身体活動量の変化

低い身体活動量のまま過ごした者を基準とした場合、1日30分以上の身体活動量（約3,000歩）があるかないかで、リバウンドの有無が大きく分かれ、さらに活動が活発な者ほど、好成績でした！

結論として、痩せた後は運動を続けるのみ！そうすればリバウンドなんて怖くない！！1日3,000歩以上のニコニコペース運動を維持しましょう☆

今月の三分体操

ゴムチューブ ⑩ 体幹+上肢のトレーニング

強度はチューブの長さで調整しましょう。
強度を上げたいときはチューブを短めに持ちます。
痛みがある時は中止しましょう。

1. 筋力トレーニング(腹筋群・脊柱起立筋群・三角筋)

①椅子に浅く腰掛けチューブを両足で踏み、両腕を前方へ伸ばします。

②背すじは真っすぐに保ったまま無理なく腕を上下に動かします。

肘を伸ばす

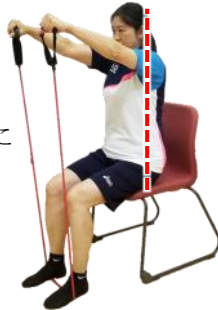


骨盤を立てて座る

反復5~10回、1~3セット

ゆっくり動かす

腕を上げる時に息を吐く



ポイント



背中を丸めない



後ろに倒れない

2. ストレッチ体操

15~30秒保持

体を前に倒し力を抜いて背中を丸めます。



左腕をあげ背中を丸めながら右斜め前へ体を傾けます。



反対側も行おう