



施設での運動で安心しちゃっているのでしょうか？

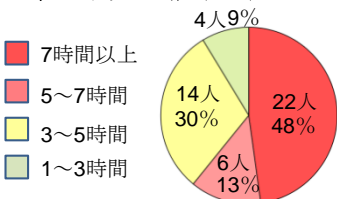
スロージョギング®をみんなで流行らせましょう？

ご存じですか？身体活動不足病！

- 世界の**3～4割**の人は身体的不活動者
- 子供に至っては、**8割**が運動不足
- 身体活動不足が原因で亡くなる人が全世界で年間に**500万人**(タバコに匹敵)

2月実施の身体活動量アンケートへのご協力ありがとうございました。ハピネス利用者の結果について、速報をお伝えします。身体活動不足者は、どの程度いたのでしょうか？

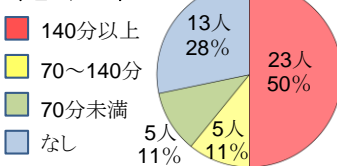
座位時間の内訳(1日)



5時間以上の座位時間の方が6割強

その中で約半分の方が、**7時間以上**座ったり寝転んだりで過ごされていることが分かりました。身体活動不足が心配です。

歩行時間別の内訳(適当なり)



10分以上続けて歩かれる方が7割強

“なし”が**28%**(心配です)。一方、半分の方が、健康維持に必要な**週140分以上**という運動時間をクリアされていた☆

施設で運動したからといって、自宅での座位時間が長いと運動効果が減弱します。座位時間を短くして、家の中の移動をスロージョギング®で行うと、身体活動不足なんて心配無用になります。

★運動の強さは、最初は**ランランペース**で！

★あごを軽く上げ目線はやや遠くを見る

★背筋を伸ばし肩の力を抜く

★着地は指の付け根

★歩幅は狭く最初は10cmから

効果

- ・持久力や筋力の向上
- ・メタボ改善
- ・認知症予防
- ・骨密度アップ

トレーニングルーム内の移動はスロージョギング®で！
我々、スタッフが率先して始めます！お仲間募集中

15秒乗るだけのINBODY測定で●●が分かる

開催期間:3月2日(火)～31日(水)
※事前の予約が必要です
年に1回は測定をして体を確認！
部位別の筋肉量や脂肪量が分かります どれだけあるかな？

朗報！参加人数枠が増！一部レッスン内容変更

これまで定員一杯でお断りしていた方に朗報です！
参加人数枠を、「5人」から「**8人**」へ



ボディメイクエアロで心も体もHOTに！

1～2月で実施していた内容から一部変更します

3月閉室日のお知らせ

20日(土) 春分の日

ほっこり噺

vol.18

ここは、とある“ほっこりトレーニング室”。全面窓が大きく開放感があり、暖かい日差しと心地よいそよ風が入る中で、10数名がコツコツとトレーニングに励んでいます。

ほっこり利用者さんと 生真面目運動指導員のやりとりと となりで聞いている男性

= アルコール消毒 =

= アルコール消毒 ～パート2～ =

「指導員さ～ん、毎日毎日こんなにアルコールで手指消毒してたら、私酔っぱらっちゃいそう(笑)」

「この前はアルコール消毒のことで良いこと教えてもらったわね。あれから手洗いを重視してるわ」

「あ、それなら私なりに厚労省のページで調べてみたんですけど、流水による15秒間の手洗いでだけでもウイルスを100分の1に減らせるみたいですよ」

「そういえば、これはNHKからの情報なんですけど」

「あら、そうなの？」

「なになに？せっかくだから教えてよ！」

「さらに、せっけんやハンドソープで10秒間もみ洗いして、15秒間流水ですすいだら、1万分の1に減らせるみたいです」

「窓を閉め切った状態でたくさんのアルコールを噴射すると揮発したアルコールを吸い込むことがあって、頭痛や吐き気で体調を崩す方がいるらしいので、気をつけた方が良いみたいです」

「えっ！1万分の1ですって！！全然知らなかったわ！早速、実践してみる～！」

「それも知らなかったわね。他には？まだある？」

「手洗いでも効果あります。ぜひお試しください！」

「あとは…、アルコール消毒後すぐにタバコを吸って手に引火して火傷するとかですかね…(続)」

「あれ？おもしろ会話を期待してる自分がいる♡ 今日ほっこりトレーニング室でほっこり噺が続く…」

噂の検証 ⑤⑨ えっ? パーキンソン病にも身体活動量が関係してる! ?

パーキンソン病は、確実に診断できる方法が確立されていないため、動きがゆっくり、手足がふるえる等の症状から診断せざるを得ないまだまだ謎の多い難病の1つです。脳内で生成されるドーパミン等の不足が原因と考えられていますが、何か予防できる方法はないのでしょうか? また、身体活動量とは関係しているのでしょうか?

○ パーキンソン病と身体活動量は関係してる?

関係してる!



「ドーパミンって物質は興奮したら出るって言うじゃない? 運動すれば出るんじゃない?」

関係してない!

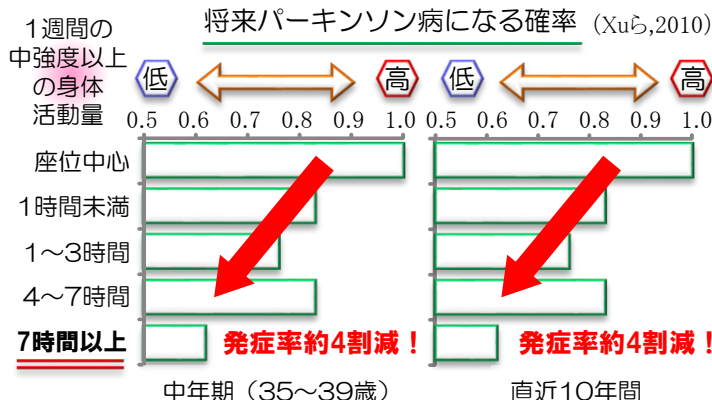


「パーキンソン病って神経疾患なんだろう? さすがに運動は関係なからう!」

双方ともに説得力がありますね。

まだまだ研究段階ではありますが、米国での21万人(平均年齢62歳)を対象とした大規模調査で若年期、中年期、直近10年間の中等強度以上の身体活動量とパーキンソン病発症率との関連を調べたものがあります。

○ 中年期と直近10年間の身体活動量が大事?



パーキンソン病発症率は、中年期と直近10年間の中等強度以上の身体活動量が多いほど低いという結果でした! 中等強度以上なので、ニコニコペースということになります。

今回の結論も、運動でパーキンソン病を予防できる可能性がある。やはりニコニコペースでウォーク&スロジョ®は無敵? なのか! ?

今月の三分体操 ゴムチューブ ⑫体幹+腕

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。

指導員 M.H

筋力トレーニング1「体幹の側屈(反復5~10回、1~3セット)」

- ①チューブを持った左手を肩の高さに構えます。
- ②上体を右へ傾け左腕を頭上へあげます。

チャレンジ

- ②の方法で左肘を伸ばす

- 体の軸を意識
- 体重は左右の足に均等



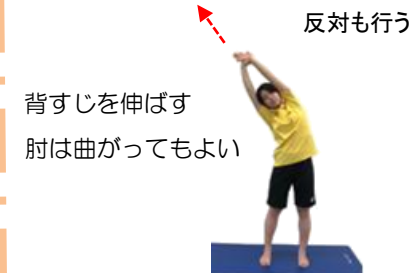
- チューブは軽く張った状態
- へそは凹ませたまま

- 足は腰幅

反対も行う

ストレッチ体操 (30秒程保持)

- ①右手首を左手で後ろからつかみ斜め上に伸ばします。



- 背すじを伸ばす
- 肘は曲がってもよい

反対も行う

筋力トレーニング2「体幹の回旋(反復5~10回、1~3セット)」

- 【基本姿勢】脇を閉め腰の高さに構えます。
- ①体を捻ります。
- ②反対に捻ります。(右肩を前へ) (左肩を前へ)

チャレンジ

- ①②の方法で腕を水平の高さへ



- チューブは軽く張った状態
- へそは凹ませたまま

- 足は腰幅

目線は正面

左右交互

体の軸を意識

- ②左肘をのびしたまま腕を体に近づけ、右腕で左腕を引き寄せます。



体は正面

反対も行う