



2021年度もよろしくお祈りします



私達がハピネスを利用される皆様方の健康・体力づくりをサポートします。

2021年度 気持ち新たにスタート!

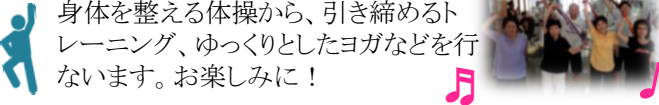
皆さまが楽しく運動し、さらに効果を実感いただける施設を目指して、様々な企画を行っていきます。ご家族やお知り合いを誘って、是非ご利用ください。



朗報! 利用人数枠が増!

★ 利用人数枠を、「16人」から「**20人**」へ

★ 4月からレッスン内容が変更となります。身体を整える体操から、引き締めるトレーニング、ゆっくりとしたヨガなどを行ないます。お楽しみに!



スロジョ®で移動しないのは「もったいない」

お仲間募集中



スロジョ®広げ隊

★スロジョは場所を選びません

・ルーム内、トイレへなど

★歩いて移動をスロジョに変えて!

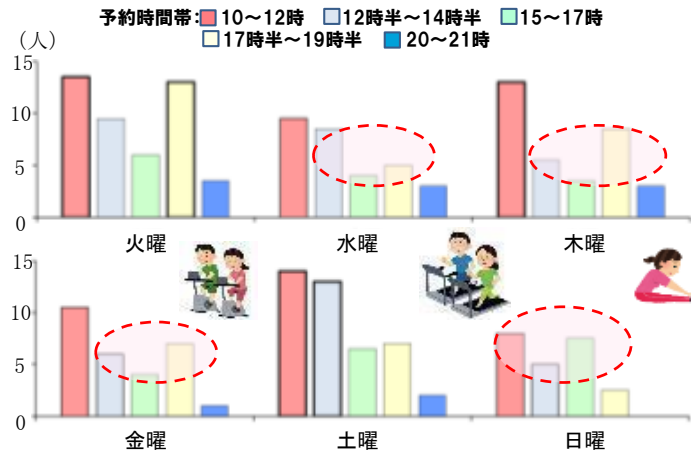
・消費エネルギーは歩きの2倍

・スタミナや身体機能が改善しQOL向上

その他に脳機能がやがん予防の効果あり

皆さんもハピネス内を常にスロジョ®で移動しませんか?

曜日別・時間帯別の平均利用人数(R3年3月) (定員16人)



Point! おすすめの曜日は、**水曜~金曜日、日曜日**です。ゆっくり運動したい、個別指導を希望される方は○の時間帯がおすすめです

〇〇へあと一歩

Vol.155 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“ストレスサインと対処方法”について紹介します。

「ストレス」と聞いて何をイメージしますか? ストレスとは外部からの刺激によって体や心に変化が生じることを言います。つまり、“嬉しい!” “楽しい!” もストレスであり、正しく理解することが毎日の快適な生活に繋がります。心の健康バランスを負の方向へ崩し続けると心も体も悲鳴をあげてしまうことがあります。そこで大事なのが、自分のストレスサインを知っておくこと、それに気づいたら早めのケアをすることです。ストレスへ適切な対処をして健康に生活しましょう!

👉 やってみよう

心のストレスサイン

体のストレスサイン

おすすめの運動

思考は柔らかく

- イライラや怒りっぽくなる
- ちょっとしたことで驚く
- 涙もろくなる
- 気分が落ち込む
- やる気が湧かなくなる

- 肩こりや関節痛の出現
- 寝付きが悪い(不眠)
- 食欲低下や過食
- 便秘や下痢
- 目まいや耳鳴り

考えず今すぐ出来るもの
ストレッチ体操 ジョギング & ワーク

出来ていることに目を向けよう
実は出来ていることの方が多い



症状があるから「病気」とは限りません。ポイントは過度なストレスをかけ続けず、リフレッシュすることです

1つにこだわる必要なし!
家で出来る手軽さがいい

見方を変えてゆとりを持つと、
解決策が見つかるかも!?

ご報告 コロナ禍を健康に乗り切るための運動・身体活動条件

ちょうど1年前、4月7日に福岡県を含む7都府県に緊急事態宣言が発令され、4月16日には全国に拡大されました。これに伴い、3~5月にかけて福岡・佐賀県の運動施設では休館が相次ぎ、皆様の状態が心配されたことから、施設の再開を機に、今後の支援に活かす目的で、コロナ禍における身体の動かし方についてアンケート調査を行いました。ご協力いただき、ありがとうございました。そこで今回は、結果の一部をご紹介します。

○ コロナ禍でもしっかり身体を動かしていた？



動かしてたよ！

「畑、孫の守、日頃手入れしない倉庫の掃除、散歩、DIY、庭の手入れ、外壁の修理、断捨離…、もう時間が足りないくらいやったよ」



全く動かしていない！

「外に出るのが怖くてね…。買い物でもウイルスがついてるかもしれないって考えると、大丈夫かなって不安になるのよね！」

両極端のご意見ですね。でもどちらもその気持ち分かるわ～という感じではないでしょうか？

しかし、コロナ禍の身体の動かし方が、意外なところに影響を及ぼすことが、今回のアンケートで明らかになりました。

○ 再び外出自粛になっても自信を持って過ごす秘訣

Q 再び外出自粛になった際に元気に過ごす自信はありますか？



(R2年度 日本健康支援学会 LOPS前田ら)

自信を持てた方がメンタル的に楽で健全な生活が送れます。では自信のある・なしはどこに起因していたかということ・・・

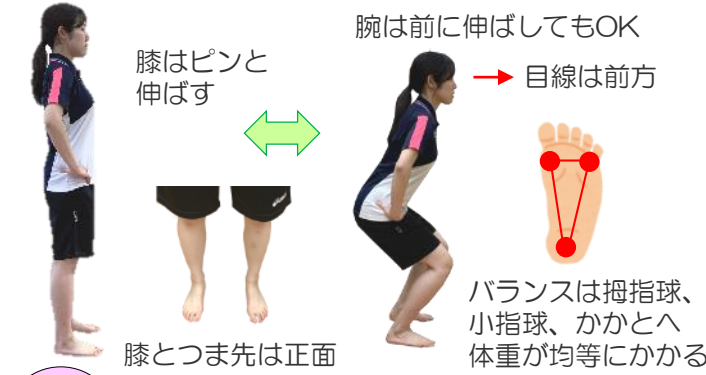
それは、座位時間です。外出自粛中に座位時間が短かった人ほど、自信を持って過ごすことができる！と回答した人が多かったのです。

ジーっとしていると余計な心配をしてしまうのかもしれない。今回の結論としては、再び外出自粛になっても自信を持って過ごすために、日頃から座位時間を減らすことに取り組もう！です。

今月の三分体操 自重トレ① 脚力アップ、膝痛予防 (大腿四頭筋)

1. スクワット 10回、2~3セット

- ① 足は腰幅に開いて立ちます。
- ② 膝を曲げて腰をさげ、足裏の感覚でバランスを整えます。



チャレンジ スクワットかかと上げ(負荷増+バランスアップ)

②の姿勢のままかかとを上げます

バランスは親指、拇指球、小指球へ体重が均等にかかる

強度は膝の角度や回数で調整します。不安な方は、壁や椅子などを支えにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 S.K

2. ストレッチ体操

- 1) 太もも前(大腿四頭筋) 姿勢はまっすぐ
- 2) ふくらはぎ



- ・足を腰幅に開いて立ち 左手は壁などに添えます。
- ・足は腰幅に開いて立ち 右足を大きく後ろへ引きます。
- ・右手で右足を持ち、曲げた膝を左脚より後ろへ引きます。
- ・息を吐きながら左足に重心をのせます。

反対も行う

反対も行う