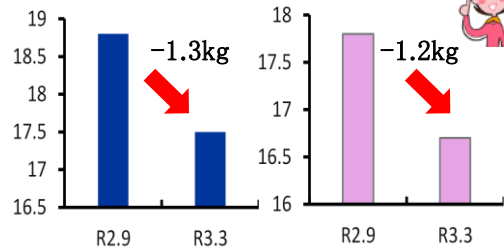




INBODY測定で見た運動の効果！

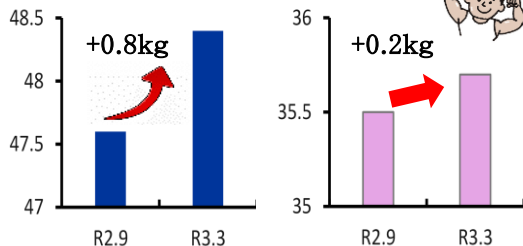
昨年9月と今年3月の測定に参加された34人(男性16人、女性18人)の測定結果の変化を、報告します。

体脂肪量



男性は最大
3.4kg、女性では、
4.7kg減った方もいました

筋肉量



男性は最大
2.6kg、女性では、
1.9kg増えた方もいました



パーソナル姿勢チェック15ミニッツ 猫背解消編

個別に上肢の姿勢確認から、改善に向けた運動の紹介を行います。理想の姿勢をイメージしてご参加下さい。



11日(火)、19日(水)、28日(金)

時間帯等は、館内掲示物でご確認ください

モニタリング
姿勢確認

リセット
筋肉の弾力を取り戻す動作

モニタリング
変化確認

アクティブ
使えていなかった筋肉を動かす

モニタリング
最終確認

スロージョギング®の方法をお伝えします！



- 絶対にきつくない
- 誰でもできる
- いつでも・どこでもできる
- 効果はお墨付き
- 親子でできる



昨年度の教室では約2か月で体重が4kg減った方がいました☆

※指導員へ気軽にお声かけください。その場ワンポイント指導！

週2回以上利用	週2回未満の利用
体脂肪量平均 1.8kg減	体脂肪量平均 0.7kg減
筋肉量 平均 0.8kg増	筋肉量 平均 0.4kg増

より効果を出したい方は、週2回以上の利用を目標にして運動を続けていきましょう。また、指導員と一緒に適宜、負荷見直しを行い、効果を高めていきましょう。

換気状態を見える化、安心・安全な環境！

コロナ禍でも安心・安全にご利用いただけるように、二酸化炭素濃度測定器(換気具合の目安)を設置しました。数値が1,000ppm以上だと要換気となりますが、トレーニングルーム内は換気が十分に行なわれているので、400~500ppmで推移しています。



〇〇へあと一歩

Vol.57 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~赤・紫~”について紹介します。

ファイトケミカルについては『〇〇へvol.54』でご紹介しました。何か実践されてみましたか？ここで大事なのはバランスよく、習慣化することです。例えば、「毎朝スプーン一杯摂る」、「午後3時の間食はコレ」等して確実に摂取し、また過剰摂取しないことです。さて「赤・紫」の色素「ポリフェノール(フラボノイド系)」は他の色素の中でも強力な抗酸化作用があり、代表的なのが緑茶、コーヒー、赤ワインです。一方で、これらは利尿作用も強く働くため摂取する場合は水分補給と区別する必要があります。また赤ワインはアルコールを含みます。アルコールの過剰摂取は認知症を招きますので、やはり適量を摂取し、食を楽しみましょう。

👉 やってみよう

緑茶

テアニン、カテキンが豊富



うまみ成分のテアニン(アミノ酸)は特に新茶に多い

コーヒー

クロロゲン酸が豊富



茶褐色の成分がクロロゲン酸。ポリフェノール的一种

赤ワイン

ポリフェノールが豊富



アルコールの適量
1日20g
≒ワイン180ml

運動中の水分補給

水分補給の基本は“水”



- 水温5~15℃
- 10~15分に2口程度
- 激しい運動時は
含塩分0.1~0.2%

血圧上昇の抑制効果があり脳神経系を保護することで認知機能低下予防の期待大

がんや糖尿病、動脈硬化などの予防に有効との研究成果が多数報告

ワインの持つ抗酸化作用によりアルツハイマー病の予防効果あり(2015.下から)

運動前後の体重測定で発汗により消失した水分を補給しましょう！

噂の検証 60

コロナ感染に対しても身体活動は有効? 関係ない?

新型コロナウイルス(正式名称:SARS-CoV-2 以下、コロナ)の変異株が猛威をふるっています。身体活動量が多い人ほど、コロナに感染しにくいというデータはありませんが、身体活動の免疫機能に対する有効性からコロナの重症度とは関係があるのではないかとする世界中の論文を精査した報告(Filgueiraら,2021年)をご紹介します。

○ 対コロナには、免疫機能を下げないことが鍵!? ○ 身体活動量の増加が免疫能力を上げる秘訣!?

コロナの感染と免疫機能の関係

コロナが肺の細胞内に侵入



コロナを撃退し被害は最小限に抑制



免疫系 (T細胞、NK細胞等)が反応し、撃退



身体活動量が増加すると、正義の味方が増え、強くなる

①免疫系 (T細胞やNK細胞)を増加、活性化させる

②抗炎症系物質 (IL-6等)を増加

③炎症物質を出す脂肪細胞を減少



④上気道感染症の発症率を低下



⑤呼吸器感染症の発生率を低下術後の息苦しさを軽減



免疫機能が低下していると...

コロナが肺の細胞内に侵入



免疫系は反応するが弱い

血管から全身へ呼吸器系の損傷や臓器不全に繋がる



炎症を起こす

一般的に、糖尿病などの慢性疾患や加齢、肥満という条件が加わると、細胞や免疫系が弱まるため、病状が重症化しやすくなると言われています。

それでは、コロナに感染しても重症化を防ぐ方法って...、そう、身体活動です!

などなど、様々な効果が認められています。

事実、ブラジルではそれを裏付けるように、コロナの感染後に生存していた938名の集団において、中等度の身体活動を週に150分以上および/または活発な身体活動を週に75分以上行っていた人は、入院率が34.3%減少していました(Souzaら, 2020年)。

結論として、まだまだ分からないことばかりですが、身体活動はコロナの重症化に対する免疫機能の効果大!、やっぱり動かなアカン!です。

壁や椅子などを支えにしてバランスを取り、転倒などに気を付けて行いましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 S.M

今月の三分体操

自重トレ② 脚力アップ (前脛骨筋、下腿三頭筋)

1. 筋力トレーニング(各10回、2~3セット)

1) 前脛骨筋(すね)

足は腰幅に開いて立ちつま先を上げます。

2) 下腿三頭筋(ふくらはぎ)

足は腰幅に開いて立ちかかとを上げます。

壁に手を添えバランスをとる



つま先をしっかりと上げる



かかとをしっかりと上げる

2. ストレッチ体操(各20~30秒)

1) 前脛骨筋(すね)

片方のつま先を床につけ足の甲を押し出します。

2) 下腿三頭筋(ふくらはぎ)

壁に手をつき、足を前後に開きます。

壁に片手を添えバランスをとる



足の甲を押し出し足首を伸ばすようにしましょう

反対も行う



両手で壁を押す

かかとはつけたまま

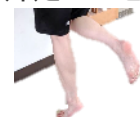
壁の押し方でふくらはぎの伸び具合を調整しましょう

反対も行う

バランスに不安がある方は椅子に座って行いましょう!

チャレンジ

片足かかと上げ(ふくらはぎ負荷アップ)



片足立ちで身体を支えゆっくりバランスをとりながらかかとを上げましょう。