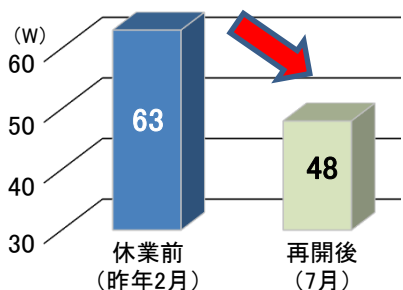




## 長い休業期間でトレーニング負荷はどうなった！？

昨年度の休業期間前後で、自転車エルゴのニコニコペースの負荷がどう変化していたのかを見ました(対象:継続利用者23人)。

### 休業前後におけるニコニコペース負荷の変化



平均で**15W**、最大で**31W**低下。休業前の負荷に対して**8割弱**の方が多かったです。再開後は**無理せず**軽めの負荷から始めましょう。

次に、上記23人の中で昨年7月に行なった身体活動質問票に回答頂いた14人の自宅での運動時間を調べてみました。

自宅での運動時間 (分/週)	負荷変化量 (W)	人数 (人)
180分以上	-13 ± 4	8
180分未満	-26 ± 3	6

運動時間が多いほど、体力低下を抑えられています。強度の面で限界があるようです。

長期継続者ほど体力が高い方が多いため、その体力を維持するためには一定以上の強さで運動する必要があります。

再開後は施設で効果的なニコニコペースで運動するとともに、自宅での運動の強さもニコニコペースで行うとなおよしです。

## 介護予防改善「いきいきコース」が始まります

健康コース、スポーツコースに続いて、介護予防改善に取り組む「いきいきコース」がスタートします。下記の条件を満たした方が対象となります

- 参加条件
- 65歳以上
  - 基本チェックリスト該当者
  - 健康診査受診の終了者・予定者

### 特典

- トレーニングルームの利用に際して、
- ミニレッスンのみなら**無料**
- レッスン後は100円で利用可
- 個々にあった運動メニューを作成



## ミニレッスンの時間と内容変更のお知らせ

### ミニレッスンの一部抜粋

昼 13:00 ~ 13:30	チェアピクス ☆	ポールde 身体整え ☆
昼 15:30 ~ 16:00	脳トレ エクササイズ ☆	足腰びんしゃん 体操 ☆
夜 18:00 ~ 18:30	ずっさり ストレッチ & ヨーギ ☆	脳トレ エクササイズ ☆

ミニレッスンがリニューアル！午後から夕方にかけてボリュームアップ。詳しくはルーム内の掲示やチラシでご確認ください



## 映像機器を使って運動支援の見える化



用途は様々！

- 歩き方、筋トレなどのフォーム確認
- 猫背、O脚改善に向けて姿勢確認
- 運動に関する情報提供など

興味がある方は指導員にお声かけください。



ばなし

# ほっこり噺

vol.19

ここは、とある“ほっこりトレーニング室”。全面窓で開放感があり、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

＝ お楽しみ ＝

「指導員さ～ん、ワクチン2回目打ってきたわよ～」

「早いですね。体調崩されてませんか？」

「大丈夫よ。それよりもね。ワクチン打ったじゃない？だから、お盆に久しぶりに孫と会えるかもしれないと思ったら、楽しみで仕方ないのよ！」

「それは良いですね。ぜひ、実現したいですね」

「もし会えたら…、海に連れて行ってあげて…、夜はバーベキューして…、花火して…、夜空一杯の星空を見るの…、そして一緒にテントで寝て…」

「妄想が広がりますね！お孫さんはおいくつくらいなんですか？」

「え？去年、大学を卒業したばかりよ♡」

「ん！？22！！思ってたより大きいな？♡」

＝ オリンピック ＝

「もうすぐオリンピックだけど、本当にあるのかしら」

「まあ、スポーツに熱中していた者としては、選手のことを考えると…ですね。」

「そうなのよね。私も年に1回の血管年齢測定を楽しみにしてるのよ！それがもしなくなると、これまでがんばってきたことが無駄になっちゃうような気がして…。残念よね。それとあと、もしかしたら指が冷たい時のお楽しみもあったりして…」

「ほっこりさん！今回はコロナの関係で全てご自身で…ということになると思います」

「へ！？コロナはそんな楽しみも奪っていくの～」

「ほ、ほ、ほっこりさん！無念です～！」

今日もほっこりトレーニング室でほっこり噺が続く…

## 噂の検証 62 肥満は人にうつる？うつらない？

新型コロナウイルスが猛威をふるい、人から人へ次々と感染範囲が広がっています。これと同じように、肥満も人から人へ次々に広がっていくと聞いたらどう思われますか？「え？肥満は遺伝じゃないの？」という意見が聞こえてきそうですが、現在それだけでは説明がつかなくなってきました。さあ、何が影響しているのでしょうか？

○ 肥満は人から人へ広がっていくと思いますか？

○ 友人が肥満になると、自身も肥満に！？

広がる

「生活習慣の乱れた人が側にいると、確かに影響を受けちゃいそう！」



広がらない

「他人は他人！自分は自分！肥満は感染症じゃないんだし関係ないでしょ」



皆さまはいかがでしょう？

身近な方に肥満の方がいる場合、もしくは肥満になった方がいる場合は、ご自身の体重について数年前と比較してみてください。

今回は、32年以上にも渡って、米国で追跡調査されてきた肥満の発症度と社会的なつながりについての報告をご紹介します。

米国21～70歳の5,124名の32年間にわたる肥満の発症度と社会的なつながりの結果（Christakisら,2007年）  
この人が肥満になると、自身が肥満になる可能性がこれだけ増加



友人

57%増加！



兄弟姉妹

40%増加！



夫婦

37%増加！

友人の友人の友人（隔たり度3）までの肥満度が自身の肥満の発症度に影響していた！

結論としては、周りの方の体重増加を傍観していると、自身の体重増加も受け入れてしまう可能性あり。つまり、生活習慣はうつる。せっかくなら良い生活習慣を伝播させたいものですね！

## 今日の三分体操

### 自重トレ④腕の強化：上腕二頭筋（カゴぶ）

#### 1. 筋力トレーニング（左右各10回、2～3セット）

「パーム・カール（手の平で巻き上げる）」

①へその前で右手の上に左手をのせ、力を入れて押し合います。

②両手の力を入れて、そのまま胸の高さやへその下まで上下します。



肩は下げたまま  
肘から手だけ動かす

手を入れ替え反対も行う

ちょっと工夫

エコバックを使って負荷をかけましょう

ペットボトルなど重りになるものを入れます。



肘の位置はかえず肘から拳だけを動かします。

買い物ついでに行うのもおすすめ！

#### 2. ストレッチ体操（各20～30秒）

##### 1) 腕の内側ひねり

①脚は腰幅に開きます。両腕は肘を伸ばしたまま内側にひねります。

②①のまま腕を外に開いたり後ろに引いて伸びを調節します。

親指を内側にする



肩は下げたまま



##### 2) 壁を使って体ひねり

肩の高さで左手を壁につき、肘を伸ばします。壁を軽く押しながら、体を右に向けてひねります。

手の向きで伸ばす場所が変わる



指先が上▶外側



指先が前▶内側

反対も行う