

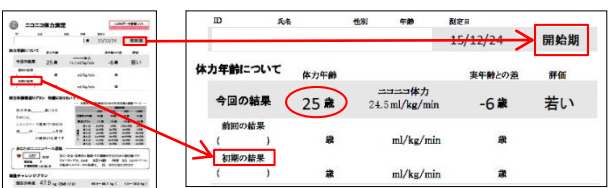


## 私の体力年齢ってどうなの...??

体力年齢の結果を聞いて、ショックを受けられる方や納得される方など反応は様々ですが、「他の人はどれくらいですか?」という質問を良く受けます。

そこで、ハピネス利用者の体力年齢の初期値を基に、年代を3区分に分けて、5段階評価を作成しました。自分の初期体力年齢がどこに入っているか確認してみましょう。

5段階評価	① 非常に劣る	② 劣る	③ 普通	④ 優れる	⑤ 非常に優れる
10~30代	82歳以上	67~81歳	51~66歳	36~50歳	35歳以下
40~50代	84歳以上	68~83歳	52~67歳	36~51歳	35歳以下
60~70代	87歳以上	73~86歳	58~72歳	43~57歳	42歳以下



「ニココ体力測定結果表」の[開始期]のシートか、[初期の結果]の体力年齢をご覧ください

初期体力年齢が実年齢より若い方は34%ですが、利用継続により殆どの方が実年齢よりドンドン若返っています!

## パーソナル姿勢チェック15ミニッツ 美脚編

5月14日(火)と16日(木)のイベントに13名が参加され、12名が姿勢に良い変化を感じられました。

感想  
「左右差がこんなにあると思わなかった」  
「新しい発見がいっぱい! 受けて良かった」  
「ちょっとした運動でこんなに変わるの!? 毎日頑張ります!」

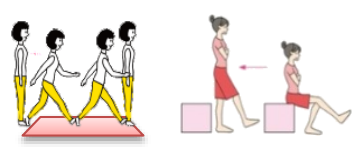
理想の身体に近づくには、現状をきちんと把握することが大切です。次回は7月の予定です。是非ご参加ください



## ロコモ chek week

4日(火)~16日(日)

- 立ち上がりテスト
- 2ステップテスト
- ロコモ25アンケート



## 大好評 1時間レッスン

基本のピラティス 12日(水)、29日(土)  
リラックスヨガ 22日(土)、27日(木) } 14時~15時

健康診査のため11時開室(ミニレッスンは12時~) 14日(金)

# 〇〇へあと一歩

vol.39 脳活

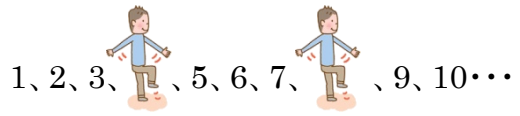
健康、元気、長寿など様々な目標(〇〇)に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。今回は認知症予防に繋がる“脳活”を紹介します。

「この人、ほら!...誰だっけ」何てことはありませんか? 生活に支障がなく、不要だから忘れてるのは認知症ではありません。「記憶」という認知機能において、①覚える、②保持する、③思い出す、のいずれかが低下し、放っておくとMCI(軽度認知障害)や認知症へと進行することがあります。今のうちに認知症予防に有効な有酸素性運動やコグニサイズ(認知課題+有酸素性運動)を日々続けましょう!

**やってみよう** 「その場足踏み」、「ウォーキング」、「踏み台運動」等しながら行いましょう

### 足踏み+バランス+拍手

- ① その場で足踏みしながら数を50まで数えます。
- ② 4の倍数の時は片足でバランス保持します。



- ③ ②の動作に加え3の倍数で拍手をします。



### 足踏み+ポンポン(頭・肩・腰・脚)

- ① その場で足踏みしながら数を8まで数えます。
- ② 両手で2回ずつ頭、肩、腰、脚にタッチします。

声) 1、2、3、4、5、6、7、8  
手) 頭、頭、肩、肩、腰、腰、脚、脚



- ③ ②の動作を左右ずらして行ってみます。

右手) 頭、頭、肩、肩、腰、腰、脚、脚  
左手) 肩、肩、腰、腰、脚、脚、頭、頭

## 噂の検証③ 抗酸化剤の摂取は、運動の効果を帳消しにする!?

人は食品から摂取した栄養素を燃焼(酸化)することで、エネルギーをつくるわけですが、その副産物として“活性酸素”がつけられます。近年、この“活性酸素”を抑えるためにビタミン類やコエンザイムQ10などの抗酸化剤が注目され、様々な商品が売り出されているわけですが…。

○ “活性酸素”とは、どういうイメージ!?

「細胞を傷つける物質かしら  
諸悪の根源ってイメージかな」



「イメージは黒いイガイガした  
エッヘン虫みたいな感じ」



「がんの原因になるって聞いたこと  
があるわ」



おそらく、ほとんどの方が同様のイメージを持たれているのではないのでしょうか?

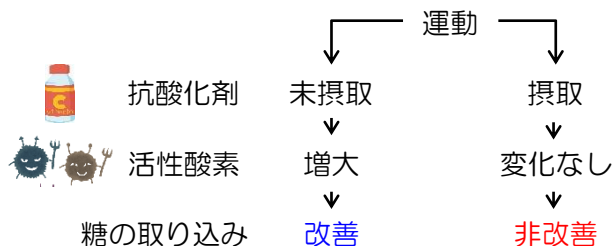
さすがです! 正解です!

確かに、活性酸素が過剰に生成されることは絶対に避けるべきですが、一方、生体にとって必要不可欠な一面もあることをご存知でしたか?

諸悪の根源と考えられてきた活性酸素もないと困ることがあるようです。

○ 活性酸素がないと糖の取り込みが改善しない!?

(Ristowら, 2009年)



『適度なストレスがなければ人間は減じる』 ハンス・セリエ (1907~1982年)

糖尿病の予防・改善に運動は効果的ですが、抗酸化剤の摂取により、その効果が帳消しになる可能性が指摘されています。

一方、きつい運動では、活性酸素が過剰に生成されるため、健康を害する危険性が高まることもお忘れなく!

結論としては、抗酸化剤は使わず、少しでも活性酸素が生成されるニコニコペース運動がいい塩梅! です♥

## 今月の三分体操

### ミニボール⑥ 太もも裏

#### 1. 太もも裏のリラクゼーション (30秒程度)



① 左脚を伸ばして座り、膝下にボールを置きます。



※ 余裕があれば  
つま先は天井に向ける

② 息を吐きながら前屈し、太もも裏〜お尻に心地良い伸びを感じたら静止します。

反対も行います

ミニボールは空気の量で大きさと弾力を調整できます。ミニボールの代わりにタオルなどを使っても構いません。痛みがある時は中止しましょう。

今回のボール空気量目安

7割

指導員 Y.H

#### 2. 太もも裏〜お尻のトレーニング



① 仰向けで太ももにボールを挟み、つま先を正面に向け、左右の脚を平行にします。



② 腰とマットの隙間をなくします。



※腰が落ちないように

③ ②を保持したまま、お尻を上げ、膝〜肩まで一直線のイメージで10秒キープします。

①〜③を5〜10回繰り返す