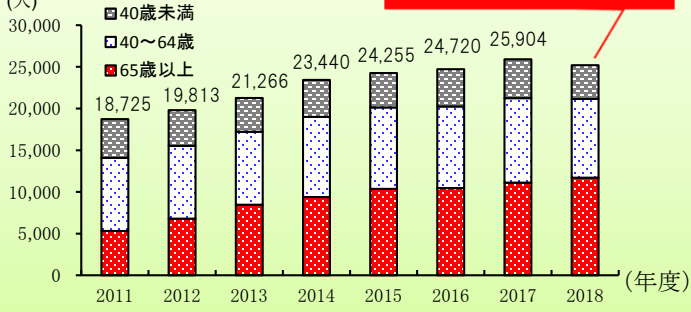




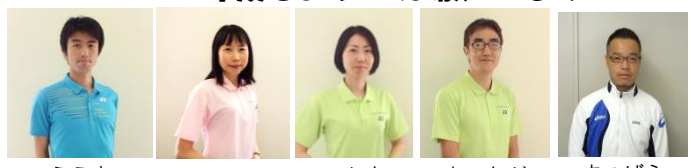
年間延べ利用者数の推移



2018年度：25,206人

2018年度は、65歳以上の利用者数が増加していました。昨年度運動を始め、週2回以上利用している方から、「体重・腹囲が減少し、今年の夏はカッコよくTシャツが着られそう!!!」と嬉しい話をお聞きました。

～2019年度もよろしくお祈りします～



宇美町の健康情報の発信源として、そして、皆様のパワースポットを目指してハピネスを盛り上げて参ります。

新アイテム!!! 効果的な使用法は指導員と確認しましょう

グリッドフォームローラー(筋膜リリース)
→セルフマッサージ

コンディショニングハーフポール
→筋肉を緩める・整える
バランストレーニング

メディシンボール(2kg、3kg)
→筋力トレーニング

ダンベル10kg、8kg
→筋力トレーニング

『優秀発表賞』受賞

2月に開催された日本健康支援学会で植木が優秀発表賞を受賞しました。今後も、研究の視点を持って学術的に裏付けられた運動指導を行って参ります。(発表内容は裏面へ)



演題
「運動施設利用者の食行動変容に向けた支援の有効性：縦断的検証」

GW閉室：4月29日(月)～5月6日(月)

「リラックスヨガ」 11(木)、18(木)
「基本のピラティス」 3日(水)、24日(水)

各14時～15時

〇〇へあと一歩

vol.37 休養

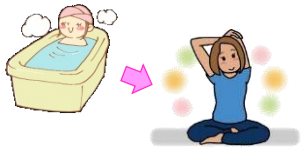
健康、元気、長寿など様々な目標(〇〇)に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。今回は疲労を溜めず、上手に疲労を回復させる“良質の睡眠のための準備”について紹介します。

「疲れたなあ、今日は早く寝よう」と思われたこと、一度はあるのではないのでしょうか。これは生理的な防衛反応で痛みや発熱と同様に、これ以上の活動を制限するためのサインです。「疲労とは過度の肉体的および精神的活動、または疾患によって生じた独特の不快感と休養の願望を伴う身体の活動能力の減退状態である」(日本疲労学会)と定義され、疲労の回復方法で最も効果的なのは、良質の睡眠とされています。そのために大切なのは、『入眠準備』です。身体にイイコトして、疲労を蓄積せず、上手に疲労回復できる睡眠前の一工夫を行ってみましょう。

👉 やってみよう

積極的なリラクゼーション

就寝前のストレッチ体操



お風呂で体を温めて行うと疲労回復効果が高い

胃を空にして就寝

理想は就寝3時間前の完食



遅い夕食は「よく噛む」、「消化の良いもの」を選ぶ

照明度を下げる

入眠ホルモン(メラトニン)分泌



目に入る光量を減らすと体が眠る準備を開始

体内時計のリセット

起床直後に朝日を浴びる



曇りや雨の日も同様。起床後15時間前後が入眠のタイミング

ご報告 運動施設ベテラン利用者さんには食行動改善プログラムが効果的!

2月の生活習慣病予防・改善月間では、毎年アンケートへのご協力ありがとうございます!このような取り組みを通して、皆さまと一緒に、より良い支援方法はないか?より効果的な支援方法はないか?日々追究していきたいと考えています。昨年2月のアンケート結果から、新たな発見がありましたので、ご報告いたします。

○平均5年継続者の減量ポイントは食行動の改善

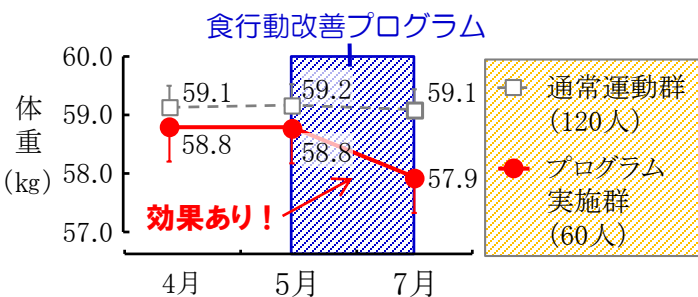
過去3回の生活習慣病・予防改善月間の結果

- ✓ 長期継続者で腹囲が大きい人ほど食品カロリーの知識が不足している
- ✓ 長期継続者で食行動の不良なグループが最も腹囲が大きい



それでは、運動継続者の食行動が変わると減量できる?

食行動改善プログラムを2か月間実施!



ズバリ!長期運動継続者にも減量効果あり!いったい何をすると、このような結果になるのでしょうか?

今月の三分体操

-ミニボール④ 脇腹の引き締め-

1. 脇腹(体側)のリラクゼーション (30秒以上)



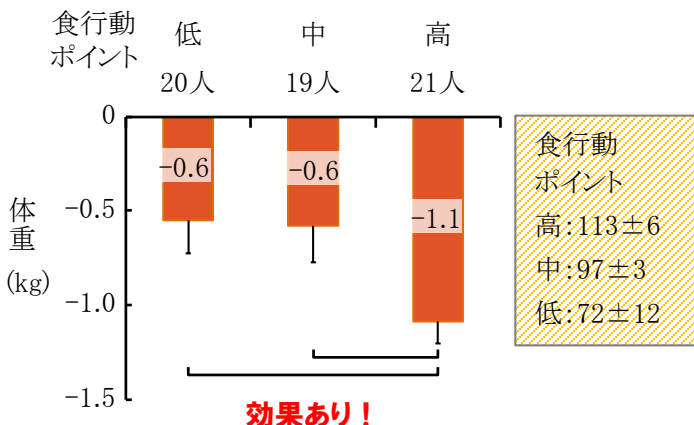
① 下側の腕を楽に伸ばし脇腹の下にボールを入れます。へそを正面に向け体を床と垂直に保ちます。



② 上側の腕をゆっくり動かし両手を重ね、骨盤は腕と距離をとるように足方向へ下げ脱力します。反対も行います

○ある食行動の○×をカレンダーに記入するだけ…

腹囲と関連する食行動の実施の○×を毎日カレンダーに記入し、集計した結果、やはり食行動を改善した日が多い人ほど体重が減少しました!



👏👏 H30年度 日本健康支援学会 優秀発表賞受賞 (植木ら)

長期継続されている方で腹囲が基準値を超えている皆さまへ、今年6月以降に食行動改善プログラムを新たにスタートさせる予定です。ぜひ、ご参加ください!❤️

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 指導員 S.K

2. 脇腹のトレーニング



① 「1.」と同じ姿勢で胸の前辺りの床に手をつきます。



手は軽く支えるだけ(床を押さない)

② 息を吐きながらへそを凹ませ、ゆっくり上半身を真横に起こし、脇腹を縮めます。10回繰り返します。反対も行います