



ロコモ check week 結果

立ち上がりテスト: 下肢筋力 (人)						
高さ(cm)	両20	両10	片40	片30	片20	片10
人数	7	6	35	10	1	5
両:両足 片:片足						
2ステップテスト: 歩行の総合能力						
年代	20~40	50	60	70		
平均値	1.59	1.62	1.53	1.54		
79%の方がロコモ非該当※でした。						
※ロコモ非該当: 立ち上がり片足40cm、2ステップ値1.3以上						

「片脚の立ち上がり、右はできるけど左はできないの」

体は左右非対称であることや、利き足があること、体の使い方の癖等の要因で筋力の左右差が生まれます。これが大きくなると姿勢不良や痛みの原因になると言われています。

- 左右バランス良く筋力トレーニングを行なうポイント
- 中心軸を意識する
(恥骨・へそ・胸骨・鼻を一直線にして座る・寝る)
 - つま先の方向を左右対称にする

指導員と確認しながら、実践してみましよう！

健康診査のため11時開室(ミニレッスンは12時~) 18日(木) 19日(金) 26日(金) 27日(土) 28日(日)

お友達紹介キャンペーン実施中

紹介した人 紹介された人
それぞれにオリジナルタオルをプレゼント！
今月もイベント盛りだくさんです♪
ぜひご利用ください。



今の身体を知ろう★

InBody測定 (体成分分析) 2日(火)~31日(水) 予約優先	姿勢チェック 15min 猫背編 9日(火)・23日(火) 予約制 各6枠
--	---

結果を出したい方をサポート!

食行動改善プロジェクト 7日(日)まで参加者募集	ニコッ糖チャレンジ 随時受付中
-----------------------------	--------------------

レッスンで楽しもう♪

シェイプアップ ヨガ	3・10・17・24・31日(水)	14時~15時
うきうきエアロ	16日(火)	
やさしい ヨガ	11日(木)	14時~15時
基本のピラティス	3・24・31日(水)	

ほっこり噺

vol.13

ここは、とある“ほっこりトレーニング室”。全面窓が大きく解放感があり、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

＝ テレビ番組 ＝

「私たちの頃はね、“あたり前田のクラッカー”とか“ビックリしたなあも”っていうのが流行ってたのよね～。懐かしいわ～」

「そうなんです。確かに“懐かしの～”というテレビ番組で見たことありますね」

「あらま!?年の差って怖いわね～。“懐かしの～”ですって?まあ、失礼しちゃうわ。もお～!ところで今は何が流行ってるのかしら」

「そうですね～。う～ん、何ですかね～?」

「あ?思い出したわ!これでしょ?
(両手で顔を隠して)はい!ほっこりはん!」

＝ 夏 ＝

「夏が近づいてきたわね～」

「また暑い夏がくるんでしょうかね。去年も暑かったですもんね～」

「暑かったわね～。…そういえば、去年…、私…、年甲斐もなく、白色のランニングシャツ着て過ごしてたわ(照)」

「ほっこりさん!そんな年なんて関係ないですよ!」

「そう?あとスパッツよ。しかも青。でも家だから誰も見てないし良いわよね。そして、孫にやってあげると、なぜかとても喜んでくれるのよ。
(壁から顔だけ出して)はい!ほっこりはん!って」

「出た～!ほっこりはんが出た～!!」

「出た～!ほっこりはんがまた出た～!!(衣装付～)」

今日もほっこりトレーニング室でほっこり噺が続く…

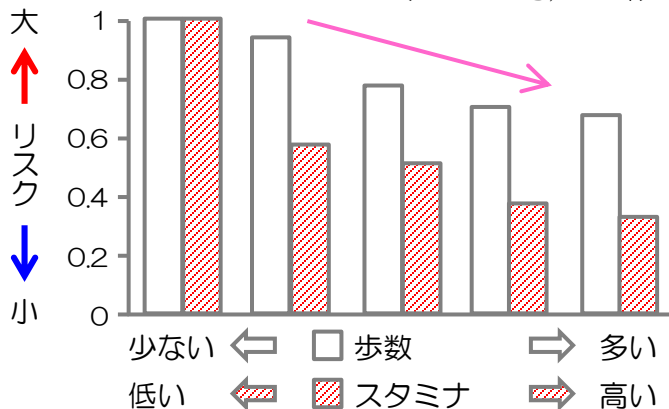
噂の検証③ 歩数(身体活動量)とスタミナ(全身持久力)はどちらを重視すべき?

これまで歩数(身体活動量)が多いほど、冠動脈疾患やメタボリックシンドローム、認知症などに罹りにくくなることを紹介してきました。また、似たような話としてスタミナ(全身持久力)が高いほど、同様の疾患に罹りにくいことも紹介してきました。健康維持には両方とも大事なのですが、優先させるとすればどちらだと思いますか?

○ スタミナの方が疾患リスクと深く関係している

冠動脈疾患リスクと歩数、スタミナの関係

(Leonard Aら,2013年)



歩数とスタミナのどちらが冠動脈疾患と関連しているかを同じ尺度で比較したものです。

スタミナの方が冠動脈疾患リスクの軽減に強く影響していることが分かります。

これは何を意味しているのでしょうか?

○ スタミナを上げるには、質を伴った量が必要

これは、運動の強さ(質)の重要性を物語っています。ただ歩数を増やすのではなく、ニコニコペースでの活動時間を増やすことで、スタミナを向上させ、より疾患リスクを軽減できるのです。



皆さんもタラタラ歩きでは、“意味ないだろうな” “スタミナは上がらないだろうな”と経験的に分かっているのではないのでしょうか?

結論としては、歩数もスタミナもどちらも重要ですが、重視すべきはスタミナです。

スタミナを上げるために、活動の質(ニコニコペース)をもう一度意識しましょう。

今月の三分体操

ミニボール⑦ 下腹部

ミニボールは空気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 M.Y

準備



ボールを仙骨(骨盤の上部あたり)に入れる。

背伸び

膝を立て、背伸びをする。



余裕があればゆっくり膝を伸ばし、伸びを強める。



下腹部の強化

両足を揃えて膝を曲げる。バランスを取りながら、足を上げ、太ももが床に対して垂直になるようにする。



手でボールを押さえても良い



息を吐きながらお腹に力を入れ、ゆっくり足を上下させる。



注)足を下げるほど負荷が増します。気をつけましょう。