



食行動改善SP(スペシャル)コース スタート

33名がチャレンジ中で、既に体重が減り始めた方も！
SPコースの前に行なった食行動アンケートで「そういう傾向がある」「全くその通り」と回答した食行動ベスト5

1. 一日の食事中、夕食が豪華で量も多い 23人 (70%)
2. 食後でも好きなものなら入る…………… 19人 (58%)
2. 早食いである …………… 19人 (58%)
4. よく噛まない …………… 18人 (55%)
5. 料理が余っているともったいないので食べてしまう ……………17人 (52%)

「料理が余っていると…」はメタボの方がする行動3位、「よく噛まない」は10位でした(昨年度アンケート調べ)。

余った料理はご自身のために次の食事にまわすことをお勧めします！また、“よく噛む”とこんな良いことが！！



食後90分間のエネルギー消費量
約25倍も多い

今より10回多く噛むことから始めてみましょう！その先に減量成功というご褒美がきっと待っています☆

ハピネス祭り

下記の日程はミニレッスンを10分拡大して実施します。皆で盛り上がりましょう!!!

11時～11時30分	14時～14時30分
8日(木) 脂肪燃焼サーキット	(別室:やさしいヨガ)
9日(金) ホールdeリズム&スッキリ体操	シェイプアップエクサ
10日(土) ヨガdeお腹引き締め	ストレッチ&お腹引き締め
17日(土) ピラティスdeお腹引き締め	ヨガdeお腹引き締め
20日(火) シェイプアップエクサ	カラダリセット体操
21日(水) ストレッチ&ヨガ 30	(別室:基本のピラティス)

8月しっかり回数宣言

暑さを乗り切るにはやはり運動が欠かせません。ハピネスで計画的に運動をして、令和元年は夏バテ知らずの身体で過ごしましょう！

ニコッ糖チャレンジ参加者募集

血糖値、ヘモグロビンA1cを下げたい方は改善が期待できる方法にチャレンジしてみませんか？詳細は指導員にお尋ねください。

閉室 11日(日)～16日(金)

〇〇へあと一歩

vol.40 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。今回は夏場の疲労を回復させる、“上手な睡眠のとり方”について紹介します。

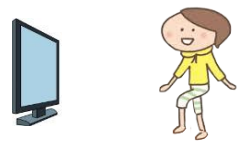
睡眠時間が長い生き物は何でしょう？正解はネズミやコウモリなどの小動物で、体重当たりのエネルギー消費量が多い程、疲労回復の時間を要するため、睡眠時間が長いと言われていています。子どもの睡眠時間が長いのもそのためで、ヒトの場合は“長さ”に加え睡眠の“深さ”も増すことが分かっています。

上手に睡眠をとり“疲労回復”、“記憶整理”、“ホルモンバランス調整”、“体内時計リセット”等を効率よく行い、令和の夏を元気に過ごしましょう。

👉 やってみよう

1日+10分の運動

今より消費量アップ



室内の涼しい環境でスロージョギング@など

湯舟につかる

疲労回復効果が促進



38～40℃のぬるめのお湯に10分程度つかりましょう

積極的な休養

軽運動で疲労回復



寝る前にゆったりとしたストレッチ体操がお勧め

起床時間は一定に

体内リズムを整える



寝不足解消は、昼寝(30分以内)や早めの就寝を！

噂の検証④④ 軽度認知症(MCI)の方がやるべき運動は、有酸素性運動？筋トレ？

これまで認知機能に対する運動効果の報告(短期記憶を司る脳の海馬の容量増大や認知機能テストの成績向上等)は、元気高齢者を対象にしたものだけでした。では、軽度認知症(以下、MCI)の方たちにも同様の効果があると思いますか？そして、有酸素性運動と筋トレでは効果に違いがある？ない？どちらでしょうか？

○ MCIにはどういう運動が良いと思いますか？

「ウォーキングが認知症予防になるって聞いたことがあるから有酸素性の運動でしょ？」



「介護予防運動で最も大事なものは筋力トレーニングに決まってる！」

「いくつかの運動を組み合わせた方が脳に色々な刺激があって良いんじゃない？」



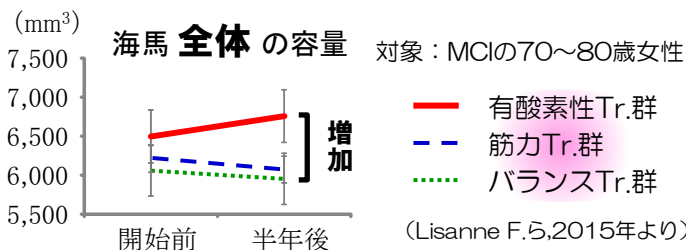
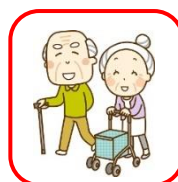
様々なご意見が出てきそうですね。

今回は、認知機能テストではなく、画像検査で海馬の容量を調査した研究を見てみましょう。

最近、物忘れが多い！と心配されている方は必見です！！

○ 有酸素性Tr.群のみ海馬の容量が増えた

有Tr.: 歩行等 筋Tr.: スクワット等 バTr.: 片足立ち等



有酸素性Tr. 群、筋力Tr. 群、バランスTr. 群ごとに半年後の海馬の容量を検査した結果、有酸素性Tr. 群のみ、海馬の容量が増加していたのです！

結論は…認知症予防には、元気高齢者もMCIの方も身体に負担のかかりすぎないニコニコペースの有酸素性Tr. を中心に実践するのが一番♡です。

今月の三分体操

ミニボール⑧腹筋上部

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 M.M

腹部のリラクゼーション

準備 へその下にボールを入れます



① 脱力をして深呼吸を10回行います



② 腰をゆっくりと左右に10回程度揺らします



腹筋上部の強化

① 仰向けで膝を立て、脚は腰幅に開きます

息を吸う



肩甲骨下部にボールを入れる



② 顎を引き、へそを覗くように上体を起こします

息を吐く



③ 余裕があれば②の時にいきましょう

両膝タッチ



クロスで膝タッチ

