

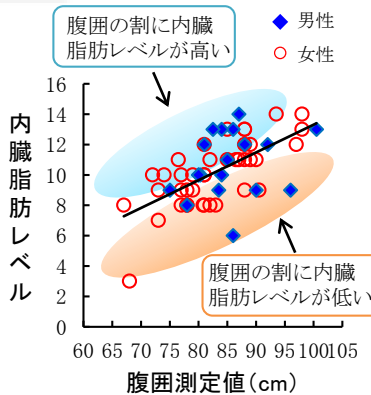


生活習慣病予防改善月間

腹囲測定は130名が参加されました。

腹囲測定結果(人)

	基準未満	基準以上	該当率
男性	19	25	57%
女性	69	17	20%



腹囲とInBody測定の内臓脂肪レベルの関係を見ました。同じ腹囲でも内臓脂肪レベルに違いがあるようです。その違いは運動量にあるかもしれません。次号をお楽しみに!!!

食事カロリー&バランスクイズ

『4種類の1日の食事メニューの中に、一つだけ1日の摂取カロリーと食事バランス(主食、主菜、副菜、乳製品、果物)が正しいものがあります。正しいと思う1日の食事メニューの番号を記入してください』という問題でした。

	①	②	③	④
男性	11人(25%)	4人(9%)	23人(52%)	6人(14%)
女性	39人(45%)	5人(6%)	29人(34%)	13人(15%)

バランスについては過去の新聞が参考になります。バックナンバーが必要な方はスタッフまでお声かけください。

スロージョギング®教室参加者の感想

- 面白かった!
- これならできる! 続けられる!
- 持久力をつけてマラソンにチャレンジしたい!

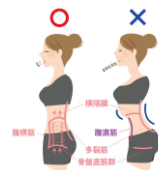


教室に参加し、新たな可能性を感じられた方が多かったです。次回の開催をお楽しみに!

姿勢モニタリング15ミニッツ お腹編

1月のリクエスト編で最多リクエストはお腹でした。そこで、今月はコア(体幹)を引き締める呼吸法を個別にご紹介します。

3月24日(火) ※予約制



大好評! 1時間レッスン

うきうきエアロ 21日(土)
やさしいピラティス 25日(水)

14時~15時

トレーニングルーム問合せ先の変更について
健康福祉課 934-2243に変わりました
お問い合わせの際は、上記までご連絡ください

ほっこり噺

vol.15

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

= ニコココペース運動 その1 =

「ニコニコお話ししながらでもできるからニコニコペース運動って言うのよね? じゃあさ、この運動をシカメツラでしたらどうなるのかしら?!ん~!!(シカメツラ中)」

(おお、ほっこりさん! いつになく、変化球~!)

「ん? この自転車の画面に出てくるメツって何?」

「運動の強さの指標です。時速〇kmとか〇wattsなどの異なる単位を同じ尺度であらわしたもので安静座位を1倍とした時にその何倍かで表現します。なので、決して炭酸飲料ではありません」

「プッ!? ダメだわ~、指導員さん面白いから、話していると、ついついニコニコになっちゃう~」

「な、なんて、渋い会話なんや!?!」

= ニコココペース運動 その2 =

「あなたたちが作成してる、健康づくり新聞の2月号の運動のウソ!? ホント!? の記事にね、ニコニコペース運動をする前にもものを覚えるって記憶が定着しやすいってあったじゃない? 本当かしらと思ってやってみたのよ~」

「すごい! 何を覚えてみたんですか? どうでした?」

「それがね...、ん!?...あれ!? 何を覚えようとしていたのかしら...」

「ほっこりさん! とりあえず、自転車をこぎましょう」

「(こぎながら)あっ!! 思い出したわ!!」

「3分クッキングのレシピよ!!」

「それ、ほんまですか?」

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④⑦ 血糖値を下げるための運動は、有酸素運動？筋トレ？どっち？

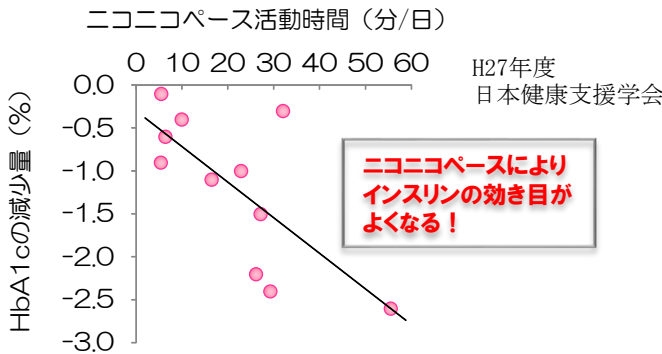
ご存じの通り、血液中に一定数以上の糖（グルコース）が溶け込んでいる状態が糖尿病です。これは糖を体に取り込むためのインスリンがない、もしくは効きが悪いために起こり、放っておくと神経症障害や網膜症、腎症といった合併症を引き起こし、その後の人生に大きな支障をきたします。これを予防、改善する運動とは？

○ ご存じですよ？ある強さの有酸素運動を…

日本糖尿病学会が作成している糖尿病治療ガイド 2018-2019では、最大酸素摂取量の50%前後の有酸素運動が推奨されています。

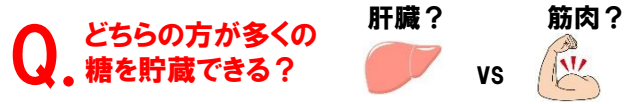
これがどういった運動かはお分かりですよ？
そう！皆さんが実践しているニコニコペースです！！

私たちも血糖値（HbA1c）が、一日歩数などとは関係なく、一日当りのニコニコペース活動時間が多かった人ほど減少したことを報告しています。



○ 一方、糖を保存する貯蔵庫とは…

糖は、肝臓と筋肉に蓄えられているのですが、どちらの方が多くの糖を貯蔵できると思いますか？



…正解は筋肉です。総量から見ても明らかですが、筋肉は肝臓の3~4倍、糖を貯蔵できるようです。

…ということは…、そうです！筋肉量を増やす筋トレで糖の貯蔵庫を増やすことができるのです！

つまり、ニコニコペースの有酸素運動により、インスリンの効き目をよくする。あるいはインスリンを使わず糖を取り込む能力を高める。そして、筋トレにより、糖の貯蔵庫を増やしていく。

このダブルの効果で、血液中の糖を一定範囲内にコントロールすることができるのです。

結論として、血糖値を下げるためには、ニコニコペースの有酸素運動と筋トレの併用が理想的。運動って本当に素晴らしいものですね♡ (水野晴郎風)

今月の三分体操

ミニボール⑮ もも裏と体幹のトレーニング

1. 太もも裏と体幹のトレーニング

① バランストレーニング

10秒キープ



膝から肩までは一直線
お腹を凹ませて呼吸をすると安定しやすい

仰臥位で膝を立て、左足の下にボールを置き、両腕を垂直に上げ、お尻を上げます。

② 体幹と腕脚の連動トレーニング(5~10回反復)



行き：息を吐く
戻り：息を吸う

①の姿勢が安定して出来るようになったら、体幹を真直ぐに保ち、脚は下方に、腕は上方に伸展します。

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



指導員 R.Y

2. 太もも裏のストレッチ体操

(少し突っ張る程度で気持ちよく20秒伸ばしましょう)

① 太もも裏全体



ボールに足を乗せてつま先を真上にし、息を吐きながら上体を前に倒します。

② 太もも裏外側



①の姿勢からつま先を外側に傾けて行います。

③ 太もも裏内側



①の姿勢からつま先を内側に傾けて行います。