

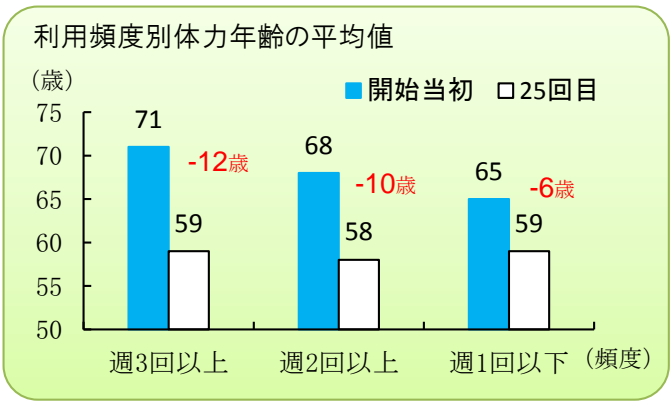


★祝★ハピネス22周年

10月に22周年を迎え、100回以上利用者は739人(8月末時点)になりました。トレーニングルームに入って右側にある100回以上利用者の掲示を新しくしましたのでご覧ください。運動を習慣化して元気で活力溢れる生活を送りましょう。

体力年齢若返いを支援しています(週1回でも若返り)

体力年齢とは健康度と関連する全身持久力(スタミナ)を分かりやすく年齢で表現したものです。平成28年～30年度に利用を開始された109人の体力年齢の変化を見ると開始当初に比べ25回目では平均8歳若返っていました。



利用頻度別で見ると、高頻度の方が多く若返るという結果でした。しかし、週1回の運動でも若返りに成功していました。週1回でも継続することが大切です。

ラグビー陣取りすごろくゲーム キックオフ!

ラグビーワールドカップ2019日本大会応援企画です。「テレビでやっているけどルールが分からない...」という方が多いのではないのでしょうか。すごろくゲームをしながら、ルールを学んで、応援を楽しみましょう!!!



すごろくに参加されている方はチームの勝利を目指して頑張りましょう!

好評につき 第2弾 お友達紹介キャンペーン

運動を始める第一歩を応援します! 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します。気軽にご利用ください。



大好評 1時間レッスン

うきうきエアロ	15日(火)	} 14時～15時
ピラティスで姿勢整え	2日(水) 16日(水)	
整えるヨガ	10日(木) 24日(木)	

11時開室:5日(土)～9日(水) 31日(木) ※ミニレッスン12時～
閉室:22日(火) 即位礼正殿の儀

〇〇へあと一歩

Vol.42 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。

「字が上手く書けない」とか、「何度やっても真っすぐに駐車できない」そんなことはありませんか?もしかすると空間認知機能という認知機能が低下しているかもしれません。“距離感”や“位置関係”等の低下は、放っておくとMCI(軽度認知障害)や認知症へと進行する場合があります。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

人混みすり抜けウォーキング

- ①ショッピングモールや街中の人少し混雑しているところで行います。
- ②出来る限り速歩きで、速度を落とさないように、人をよけながらすり抜けます。
- ③慣れてきたら、「男性が何人いた」とか、「子どもが何人いた」など数えながら行ってみましょう。



ぴったんこカンカン60秒

- ①時計表示を見ずに60秒を数えます。
- ②“60秒”と思ったら時間経過を確認します。誤差±3秒以上...訓練が必要です。30秒設定で行ってみましょう。±1～2秒...おいしい。“ぴったんこ”を目指しましょう。ぴったんこカンカン♪...2分、3分と延ばしてみましょう。



噂の検証④ 運動していれば、どれだけ座っている時間が長くても大丈夫!?

世界的に運動の習慣化が推奨されています。この記事をご覧の方は、しっかり運動されているため、関係のない話ですよね? では、運動を習慣化していれば、他に生活の中で気を付けるべきことはないのでしょうか? 近年、座位時間と健康との関連が注目されています。座位時間が長いと運動効果が帳消しになるかも!?

○ 座位時間が長くても、運動で帳消しにできる?

「健康の維持には何よりも運動と食事が大事!そして、しっかり運動した後は、座ってゆっくり身体を休めた方が良いに決まってるわ!」



「運動をしてるって言っても、せいぜい1~2時間だから、残りの時間で座位時間が長すぎると身体に悪影響があるんじゃないかな?」

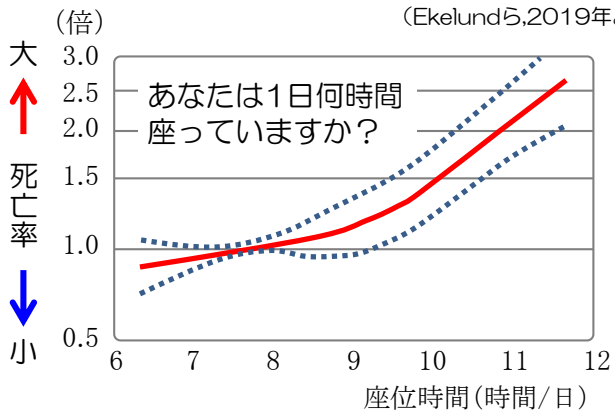
双方ともに、ごもつともなご意見ですね。

そこで今回は、座位時間と死亡率に関する世界中の論文を集めて精査した研究を見てみましょう。この研究はシステマチック・レビューという方法を使っており、最も信頼性が高いとされています。運動は施設のみで、他の時間は家でじっとしていることが多いという方!必見です!

○ あなたの1日の座位時間はどれくらい?

1日の座位時間7.5時間を1.0倍とした時の死亡率

(Ekelundら,2019年より)



1日の座位時間が9時間を超えたあたりから指数関数的に死亡率が増加しています!日本人成人の平日の1日座位時間は7時間(中央値)で、諸外国と比べて最長(Baumanら,2011年)でした。

結論は…運動しているからといって油断はできない。座位時間も減らすべし!です。

今月の三分体操

ミニボール⑩ 二の腕(上腕三頭筋)

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

1. 二の腕のストレッチ

(正面)



四つ這いの姿勢から右手で体を支えながら左手でボールを前方に転がし、肘の下にボールを置き、手の平を上にし30秒保持します。



余裕がある方は、ボールにのせている左肘を曲げ、30秒保持します。

反対側も行いましょう

2. 二の腕の引き締めトレーニング

【基本姿勢】膝を立てボールの上に座り、両手を肩の真下につきます。この時の股関節角度は90度になります。

指の向きは後方もしくは外側

胸を張り、背すじを伸ばしたまま

息を吸う

息を吐く



肘を真っ直ぐ伸ばします。

肘を曲げます。

チャレンジ



余裕がある方はボールからお尻を浮かせるようにします。

10~30回行いましょう