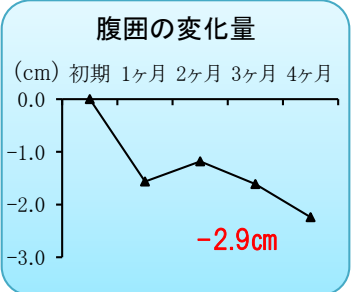
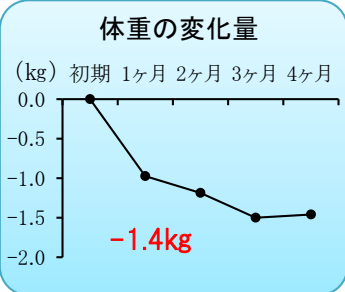




食行動改善スペシャルコース結果

4ヶ月間チャレンジされた18人の結果をまとめました。

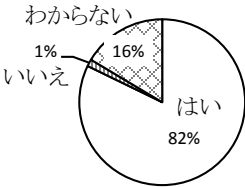


6割の方が1kg以上減少し、最高で4.6kg、7cm減少していました。何か一つ“行動“を変えると”習慣“が変わり、成果が出るようです。何か宣言してみませんか？

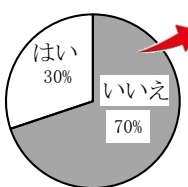
ラグビー陣取りすごろくゲーム アンケート結果

参加者82人中、回答者73人(アンケート回収率89%)

Q.すごろくゲームは楽しかったですか？



Q.もともとラグビーに興味はありましたか？



「いいえ」と答えた方の67%が「すごろくに参加してラグビーに興味を持てた」と回答されました。

2020年も楽しく健康づくりに取り組めるようにイベントを企画していきます。皆様ご参加の程、お願いします。

参加者募集

アフタヌーン♡ダイエット・セミナー2020

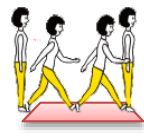
2020年こそは減量を成功させて、理想の自分になりましょう。講座は全6回。参加希望の方はスタッフへお声かけください。



1月15日 1月29日 2月5日 2月19日 3月4日 3月18日
(水曜日 15時～16時30分 6回コース)

ロコモ check week

- 1日(日)～15日(日)
- 立ち上がりテスト
- 2ステップテスト
- ロコモ25アンケート



年忘れスペシャルレッスン

19日(木)～25日(水)

通常ミニレッスン+リラクゼーションタイム(10分間) 頑張っているご自分に癒しの時間をプレゼントしましょう。



大好評 1時間レッスン

ピラティスで姿勢整え 4日(水) 18日(水)
整えるヨガ 10日(木) 26日(木) } 14時～15時

年末年始閉室 12月28日(土)～1月4日(土)

〇〇へあと一歩

vol.43 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。今回は心のゆとりを取り戻す、“マインドフルネス”について紹介します。

失敗してクヨクヨ…、今度のプレゼン心配だな…、あの人苦手…など不安に押し潰されそうに感じることはありませんか？解決方法の1つに“マインドフルネス”があります。「今この瞬間を大切に生きる生き方」と言われ、今と向き合うことでチャンスを逃さなくなります。また寝つきや睡眠の質が改善し、生活意欲が高まった(Black DS,2015)という報告もされています。

マインドフルネスを実践する代表的な方法は瞑想です。まずは5分程度から始めてみましょう。

👉 やってみよう

基本姿勢と視線

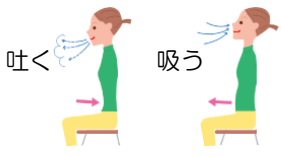
背筋を伸ばし、視線は下



座位でも仰臥位でもOK
目を閉じてOK

➡ 自然(通常)呼吸

注意を呼吸に向けます



吸うとお腹が軽く膨らみ、吐くと緩む感覚を感じる

トレーニング過程：雑念と解決策

雑念は誰でも浮かびます。ただ淡々と「今」に戻すこと
「雑念が浮かぶ」→「気づく」→「心にメモして瞑想に戻る」



日常でも自分の注意をすぐ「今」に戻せるようになります。それにより現在に集中し、不安が興味関心になります。

噂の検証④④ 悪性腫瘍(がん)と身体活動量は関係している!? していない!?

国立がん研究センターの報告では、生涯で悪性腫瘍になる確率は男性で62%、女性で47%、悪性腫瘍で死亡する確率は男性で25%、女性で16%と言われています。願わくは誰もが避けたい悪性腫瘍ですが、身体活動とはどのような関係があるのでしょうか? 今回は悪性腫瘍と身体活動量の関係について、掘り下げていきましょう。

○ 悪性腫瘍と身体活動量は関係していると思う?

「悪性腫瘍は免疫機能が関係してそう! 身体を動かすことで免疫機能が活性化するって言うし、何かしら関係してるんじゃないの?」

「悪性腫瘍はあくまで遺伝子の異常で細胞が変化するって聞くから、身体を動かす、動かさないには関係ないんじゃないかな?」



双方ともに説得力があり、思わず納得してしまうご意見ですね。

これまで悪性腫瘍と身体活動量の関係について様々な研究が積み重ねられてきました。

今回は、26種類という多くの悪性腫瘍と身体活動量についてまとめた大規模な研究をご紹介します。

両者の関係はどうなっているのでしょうか?

○ 144万人にも及ぶ大規模研究の結果

身体活動量が多い群は (Steven C.ら,2016年)
低い群に比べて悪性腫瘍に罹る確率は何%低くなる?

食道腺癌 (42%↓)	肝臓 (27%↓)
肺 (26%↓)	腎臓 (23%↓)
胃噴門 (22%↓)	子宮内膜 (21%↓)
骨髄性白血病 (20%↓)	骨髄腫 (17%↓)
結腸 (16%↓)	頭頸部 (15%↓)
直腸 (13%↓)	膀胱 (13%↓)
乳房 (10%↓)	

13種類も!

上記13種類の悪性腫瘍が身体活動量と関係しており、その他を含めた全ての悪性腫瘍に罹る確率が7%程度低下することが分かっています。

また、肥満や喫煙に関係なく、身体活動量が多いことで、同様の結果になると報告されています。

結論は…身体活動量は多くの悪性腫瘍と関係していることが分かってきた。身体活動量が低下しやすい年末年始も身体を動かして予防しよう! です。

今月の三分体操

ミニボール⑫ 体幹と脚のトレーニング

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 Y.H

準備体操を行ってからトレーニングしましょう。

1.体幹と股関節の筋力トレーニング

①スタートポジション(呼吸反復5回)

②開脚(一連の動作で止まらずに、往復10回) **膝は曲がってもOK**



ボールをお尻の下に入れて両脚を上げ、息を吐いてお腹を凹ませながらボールを押しします。



①の姿勢から左脚を頭方向へ、右脚は床方向へ開き遠くへ伸ばし、股関節前面を伸ばします。



①の姿勢を経過する時に骨盤がぐらつかないようにします。



脚を入れ替え、右脚を頭方向へ、左脚を床方向へ伸ばします。

2.股関節前面のストレッチ

3.内もものストレッチ



お尻の下にボールを入れたまま脱力して腰をゆっくり左右に10回程度揺らします。



膝を曲げて両脚を上げ、腰回りを脱力します。



内ももが気持ちよく伸びる程度に15秒膝を開きます。

チャレンジ



脚を伸ばして行います。