



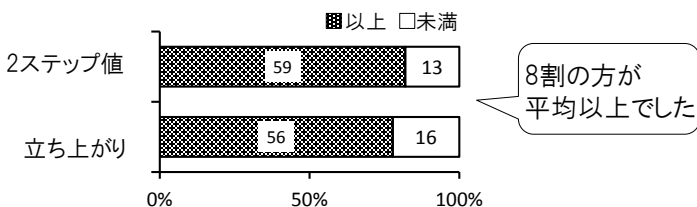
## 新年 おめでとうございます

本年も皆さまが安心・安全・快適に運動を行っていただけるよう  
精一杯お手伝いさせていただきます どうぞ宜しくお願い致します



### ロコモ check week 結果

ロコモ度テストに参加された72人の結果を性・年代別の平均以上・未満に分けて集計しました。



8割の方が平均以上でした

今回参加できなかった方は下のチェックをしてみましょう。  
一つでも当てはまる方は「2020年の健康目標」と具体的な対策を宣言することをおすすめします。

#### 7つのロコモチェックをしてみましょう

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事\*が困難である
- \*掃除機の使用 布団の上げ下ろし等
- 2kg程度\*の買い物をして持ち帰るのが困難である

- \*1%の牛乳パック2個程度
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

日本整形外科学会

### InBody(高精度体成分分析装置)測定

1月5日(日)～31日(金)

測定項目

- ・体成分分析
- ・筋肉量バランス
- ・部位別体脂肪量
- ・基礎代謝 など

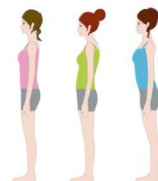


予約をお願いします

### 姿勢モニタリング15ミニッツ リクエスト編

①膝 ②股関節 ③猫背 ④肩 ⑤お腹  
の中から気になる部位を選んでいただき、  
その方に合わせて運動をご紹介します。

1月21日(火) 28日(火) ※予約制



### ★ ミニレッスン

「うしろ姿美人エクサ☆」「美脚トレーニング☆☆」  
「ボディメイク20☆☆」(☆:運動の強さの目安)という美しくなるための3メニューを追加しました。ぜひ、ご参加ください。

### 大好評 1時間レッスン

うきうきエアロ	14日(火)	} 14時～15時
やさしいピラティス	8日(水) 22日(水)	
整えるヨガ	16日(木) 30日(木)	

## 〇〇へあと一步

vol.44 栄養

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。  
今回はアルコールについて理解を深め、お酒を楽しむ方法をご紹介します。

『お酒は百薬の長』とも言いますが、お酒を飲み過ぎて「あ～二日酔い…」、「なんだか身体が疲れ気味…」等の経験はありませんか？厚労省が定めるアルコールの適量は1日20g(健康日本21)としています。アルコールは殆どが肝臓で分解され、その際の栄養素として特に糖質、ビタミンB1、カリウムを必要とします。それらを上手に補い、お酒の適量を理解して、楽しい食事の時間をすごしましょう。

尚、栄養素を補ってもお酒の飲み過ぎは肝疾患の予防にはなりません。“休肝日”を設けましょう。

### 👉 やってみよう

#### アルコール量の計算

まずはアルコールの摂取量を計算してみましょう。

$$\text{酒の量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \times 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$$

※水1に対するアルコール比重

例) アルコール5%のビール500ml飲む

$$500 \text{ ml} \times 5 \% \times 0.8 = 20 \text{ g}$$

#### お酒量の調整方法

酒と水を交互に飲む



お酒を飲む全体量が減り、ペースもゆっくりになる。

#### お勧めは鍋料理

ビタミンB1:肉(豚)、豆腐  
カリウム:魚介類、ほうれん草



糖質:ご飯



野菜をたっぷり、肉魚をバランスよく摂り、〆は雑炊。

## 噂の検証④ 低炭水化物ダイエットの長期的な効果は？

新年おめでとうございます。本年も皆さまにとって有益な情報をお届けできるよう努めて参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。早速ですが、今年こそは何かの目標に向かって頑張るぞ！と意気込まれている方も多いのではないのでしょうか？今回は、減量を目的とする方がよく取り込まれる糖質制限ダイエットについて、見ていきましょう。

### ○ 糖質制限を長期間につづけると…

アメリカの全国健康栄養調査（NHANES）をまとめた研究（Mazidiら, 2019年）によると…

24,825人を平均6.4年間追跡し、糖質摂取量を基に4群に分けて、その後の死亡率を調査しました。

その結果、糖質摂取量が一番少なかった群は、一番多かった群に比べて…

全体では32%、心疾患は50%、脳血管疾患は51%、がんは36%、死亡リスクが高まる

と報告しています。

「え〜！？」と悲鳴にも似たような声が聞こえてきそうですが、真実のようです。

ただし、これは糖質制限ダイエットを全面的に否定するものではありませんので、その点も見てください。

### ○ 長期間は続けない方が良いようです

左記の論文では以下の点が補足説明されています

- ✓ 2年以上でリスクは高まる。
- ✓ 肥満者より非肥満者の方がリスクは高い。
- ✓ 若者より高齢者の方がリスクは高い。

以上の結果から…

- ①糖質制限ダイエットは短期的には効果はあるが1年くらいに留めていた方が良い
- ②高齢者で肥満じゃない人は糖質制限ダイエットはしない方が良い

事実、欧州心臓学会は「糖質制限ダイエットは安全ではないため、避けるべき」とホームページで警告を発しています。

結論として、糖質制限ダイエットは長期的には身体に悪影響を及ぼす可能性あり。過ぎたるは猶及ばざるが如しです。

## 今月の三分体操

### ミニボール⑬ 体幹と脚のトレーニング

準備体操を行ってからトレーニングしましょう。

#### 1.背筋、臀部、太もも裏の筋カトレーニング

スタートポジション



足首の下にボールを置き、両手を下向きにして体の横に置きます。

お尻を持ち上げる



10秒キープ

お尻を上げ、脚、肩、両手で体を支えます。

チャレンジ



5秒キープ

お尻を浮かせた状態から、片脚を上げます。反対も同様に行います。

今回のボール空気量目安

8割

指導員 M.Y

#### 2.腰回りと内もものストレッチ

スタートポジション



骨盤の下(平らな所)にボールを置きます。

ひざ抱え 腰周りのストレッチ



20秒キープ

息を吐きながら両ひざを抱えます。

ひざ開き 内もものストレッチ



20秒キープ

スタートポジションから両ひざを開き足裏を合わせます。