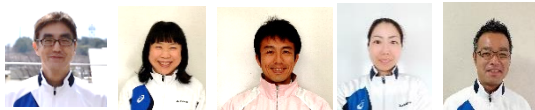




2020年度もよろしくお祈りします



いろいろありましたが、心機一転自身の健康のために頑張りましょう!!!
私たちが精一杯お手伝させていただきます

コロナウイルス感染予防ご協力のお願い

トレーニングルーム内ではこまめな消毒を行い衛生面の強化に努めてまいります。皆様のご理解・ご協力をお願いします。

- 定期的に機器の消毒・清掃を行います
- タオルの交換を行います
- 窓を開けることや空調・扇風機を活用して換気を行ないます
- 身体が冷えないように調節できる服装をご準備ください

皆さまへおねがい

- うみハピネス1階での手洗いと手指消毒
- 咳エチケット
- 以下の症状に当てはまる場合はご利用をお控えください
 - ・風邪の症状(くしゃみや咳・発熱・鼻水等)
 - ・37.5℃以上の熱がある方
 - ・強いだるさや倦怠感、息苦しさのある方

ウォーキング・ランニングマシン修繕

皆様に利用制限にご協力いただいていたおりましたが、5台とも通常使用が可能になりました。今後も、多くの方に安全・快適にご利用いただけるように努めて参ります。

順番待ちのおねがい

順番待ちが **5名** を越える場合 **最大40分**
10名 を越える場合 **最大30分**
 の利用にご協力ください

増設制限する際はスタッフが、ご遠征いたします
 本館よりお電話でお知らせいたします
 皆さまのご協力をよろしくお願いいたします

上半期カレンダー受付で配布中

ミニレッスンは3プログラムが新たに追加されました。
レッスンの再開は決まり次第ご連絡します。

4月・5月閉室のお知らせ

水	木	金	土	日	月	火	水	木
29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
休	休	休	休	休	休	休	休	○

〇〇へあと一歩

vol.47 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“免疫力を高める休養方法”について紹介します。

免疫を低下させる原因は何でしょう？

主に6つ、①激しい運動および低体力、②睡眠不足、③有基礎疾患、④不規則な生活、⑤ストレス、⑥偏食、と言われていています。これらによって免疫物質が作られ難くなるために風邪をひきやすくなったり病気の重症化を引き起こすことが分かっています。

「自分は大丈夫・・・」「分かっているけれど・・・」よりも、『何かできることないかな』と何か一つでも“カイゼン”出来ることを探し、上手に“疲労回復”“体内時計リセット”等で免疫力アップを目指しましょう。

👉 やってみよう

ニコニコペース運動

体力向上、ストレス解消



ニコニコペース運動(中等強度)は睡眠の質を高めます

遅い食事は控える

効率よい睡眠の第一歩

消化完了



睡眠の量が少ない方は質を高めます

体内時計リセット

生活リズムは体内リズム



休日もいつもと同じ時間に起床するのがメリット大

免疫力は獲得していくもの

乳幼児はその初期段階



「よく遊ぶ・運動」≒抗体の生成
「よく寝る」≒免疫力の回復

噂の検証④⑧ 体力は運動すればすぐに戻る？戻らない？

新型コロナウイルスの影響により、不要不急な外出は自粛するよう要請が出ています。外で運動すれば良いのかもしれませんが、元々、習慣がない人や花粉症の人にとっては易々と乗り越えられる壁ではありません。かといって、このまま運動不足になっても良いのでしょうか？一時、運動しなくても体力はすぐに戻るのでしょうか？

○ ベッド上での生活（運動不足）が続くと…

NASDA（現JAXA, 2002年）では90日間、NASA（アメリカ航空宇宙局, 2019年）では60日間、寝たままの生活（通称：ベツレスト）が身体に及ぼす影響について研究が行われました。

結果の一部を抜粋 ～たった2～3か月で…!?～



上記の他にも不活動になることで確認されていること

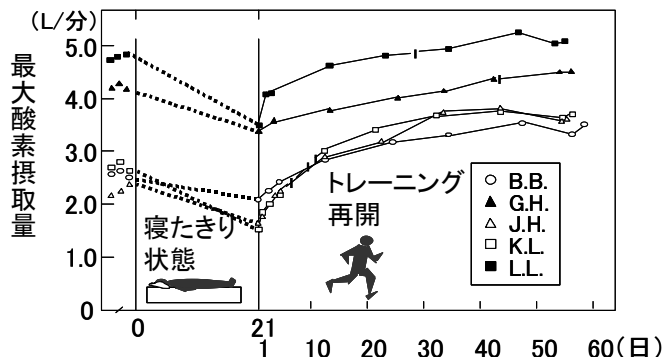


これは、ヒトが宇宙に滞在するとどうなるかを調べるために行われた研究で、食事もお風呂も寝たままという過酷極まりないものなのです(ちなみにNASAの謝金は200万円…)

但し、体力面ではさらに辛い現実が！コロナは確かに心配！でも、運動を控えていると…

○ 低下した体力が回復するのに要する日数とは？

1968年、Saltinらは健康な人が20日間ベッド上で過ごした時に全身持久力（最大酸素摂取量）があったという間に約3割も低下することを発見しました。



その後、トレーニングを再開すれば元の体力レベルまで戻りますが、低下に要した日数の約3倍もかかってしまうことが報告されています。

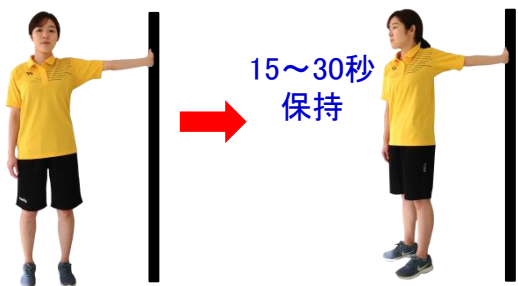
結論として、せっかく高めた体力を低下させるのは非常に勿体ない！外出が自粛されているこの時期、自宅で踏み台運動やその場足踏み！なんでも良いのでとにかく身体を動かす！！が肝要です。

今月の三分体操

ゴムチューブ① 肩・インナーマッスル

指導員 S.K

1. 胸(大胸筋、小胸筋)のストレッチ



左手の平を正面にし肩の高さに上げ、壁に手の平をつきます。

左手の平は壁からズレないようにし、体を右へ向けます。反対側も行います

ポイント

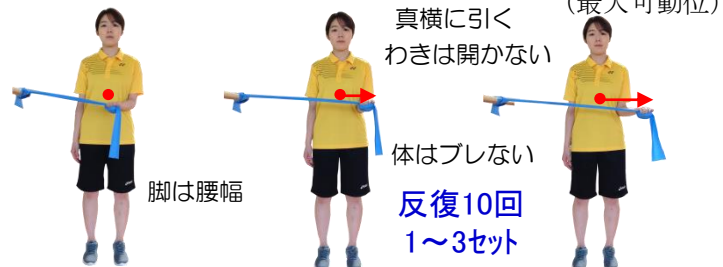
肩より上 肩より下

手の高さを変えてみましょう



2. 肩インナーマッスル(棘下筋、小円筋)トレーニング 基本姿勢

①正面まで ②外側まで (最大可動位)



左肘を90度に曲げその前を起点にします。

①左前腕(肘から先)のみ正面まで動かし、起点まで反復します。②起点から外側まで反復します。反対側も行います

ポイント

肘が離れる場合 反対の手を添える



チャレンジ

脚を閉じ、体の軸を意識してみましょう

