



さあ 始めよう!のその前に...

久しぶりに施設で運動される際のお勧めの流れとチェックポイントです。時間と強度の調整は指導員にお声かけください。

1. 体調確認
 - 体重 ⇨ 以前と比べ **±1kg以上** 差がある
 - 血圧 ⇨ 以前と違うと感じたら **再測定**
2. ストレッチ体操
 - 各種目 **15秒** ずつ
 - +** 足首回し
 - +** 足裏パイパイ
3. 有酸素運動
 - 1) 自転車漕ぎ
 - 負荷 ⇨ **15watts** 軽くして開始 例) 45→30watts
 - 時間 ⇨ 以前と同じでOKですが、**短め**がおススメ
 - 2) ウォーキング
 - 速度 ⇨ **1.0km/h** 遅く開始 例) 5.8→4.8km/h
 - 傾斜 ⇨ **1.5%** 低く開始 例) 3→1.5%
4. 筋力トレーニング
 - 負荷 ⇨ **1~2枚** 軽めから開始
 - 反復回数 ⇨ **半分**の回数 例) 40→20回
 - セット ⇨ **1~2** セット
5. ストレッチ体操
 - 各種目 **15秒** ずつ
 - +** ストレッチポール *Relax*
6. 体調確認
 - 体重 ⇨ 運動前と比べて **300g** 以上減っている

★ 有酸素運動は4~10分で脈拍数を確認しましょう

NEW運動パネル

足首回しは全身の血流が良くなるため、運動前に行なうと身体が動かしやすくなります。



動画配信
始めました

「LOPSニコニコペースチャンネル」見てね!!!

ストレッチ体操や筋力トレーニング等、簡単に自宅でできる体操を配信しています。Wi-Fiやインターネット回線等、通信環境の整っているところで操作しましょう。

動画の見方

- ①
 - A: 右のQRコードを読み取る
 - B: LOPSニコニコペースチャンネルで検索
- ② みたい動画をポチッとする
- ③ 一緒に体操しましょう



〇〇へあと一歩

vol.48 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。

今回はフレイルおよび生活習慣病予防のため改訂された“日本人の食事摂取基準”について紹介します。

バランスの良い食事は摂れていますか? そもそもバランスが良いって何を基準にしていますか?

2005年に策定された「日本人の食事摂取基準」が4月に改訂(3回目)されました。

テーマは「活力ある健康長寿社会の実現に向けて」で、①50歳以上に細かな年齢区分を設定、②高齢者のフレイル(心身脆弱)予防、③若年者からの生活習慣病予防、④脂質異常症の重症化予防の4点がポイントになっています。自身の食生活を振り返るとともに、今だからこそ『おうち時間』をうまく活用して食の健康に取り組み、一人一人の力を合わせて健康で豊かな社会を目指していきましょう。

やってみよう

<p>たんぱく質摂取量の増</p> <p>65歳以上はフレイル予防</p> <p>朝食、昼食にも一品以上のたんぱく質を摂りましょう</p>	<p>油は植物性・魚を中心</p> <p>3歳以上から注意喚起</p> <p>動物性脂質を減らして、青魚などを増やしましょう</p>	<p>カリウム摂取で塩分排泄</p> <p>1日塩分量を -0.5g (親指と人差し指で一摘み)</p> <p>腎機能障害がある方は高カリウム血症に要注意</p>	<p>カルシウムは1日200mg未満</p> <p>一日の摂取カロリーを守るその上で...</p> <p>運動したからこそ、いつもの食事を心がけましょう</p>
--	---	--	---

噂の検証④ 東日本大震災後で精神的に健康な人ほど身体を動かしていた！?

緊急事態宣言が発令され早1ヶ月、自宅で過ごす時間が増える一方で、身体活動量は減っていませんか？肩こり、片頭痛、腰痛などの不定愁訴が出始めていませんか？いつ収束するのか分からない漠然とした不安感に苛まれていませんか？震災後のQOLと身体活動の関係から、今やるべきことが見えてきます！

○ 東日本大震災後の貴重な記録によると…

中学生を対象に震災から6ヶ月後に実施した調査では

- ・運動部所属者は、被害の多い地域でも健康関連QOLが高い＝活力↑&不安↓（鈴木ら, 2013）

高齢者を対象に震災から5年後に実施した調査では

- ・精神健康度調査で全体的に点数が低かった中で、屋外でよく身体を動かしていた人ほど精神的健康度が高い傾向にあった（宮野ら, 2017）

復興公営住宅にお住まいの高齢者を対象に震災から約8年後に行った運動教室では

- ・非参加群に比べて、参加群は主観的幸福感を悪化させた者の人数が少なかった（森山, 2019）

これらの結果から、自宅で過ごす機会が多い環境になっても、精神的に落ち込むような環境になっても、身体を動かしている人ほど年齢に関係なく、精神的健康度を高く保てそうです。

これを知ったら、もう動くしかないですね。

○ 何から始めますか？



座る時間を減らす？



ラジオ体操をする？



歩く？



走る？



筋トレ？

LOPSニコニコペースチャンネル



動画？

はじめの1歩は、なんでもOKです。ただニコニコペース運動であれば精神的だけでなく身体的QOLも高めるほか、免疫能力が高まるのが分かっているため、二重三重の効果が期待できます。

まだまだ、この閉塞感は続きそうですが、病は気からと言います。身の回りの方が笑顔だと落ち着きませんか？そのためにはまず自ら動くことです。

結論として、どんな状況でも精神的に健康な人は身体を動かしている人！です。

ゴムチューブは手摺などに取れないよう結びましょう。長すぎる場合は手に巻いて調節します。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 Y.I

今月の三分体操

ゴムチューブ② 猫背予防（広背筋、菱形筋、大円筋）

1. 筋力トレーニング



チューブが軽く張る

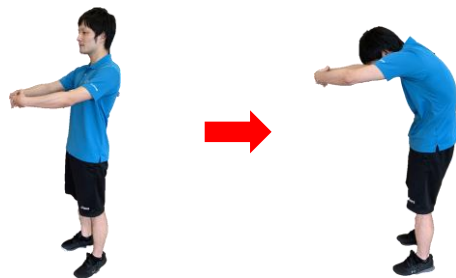
手首を曲げない

反復10回
1～3セット

柱などにチューブを固定し、手のひらを上にして握ります。

身体が後ろに倒れないようにし、肘は体より後ろまで引きます。

2. ストレッチ体操



身体の前で両手を組みます。

腕で輪をつくり、背中を丸めて肩甲骨を外へ開くようにします。

ポイント



チューブを引く際は肘・腕を体側につけて行いましょう。

正面



自然な呼吸を繰り返し20秒保持