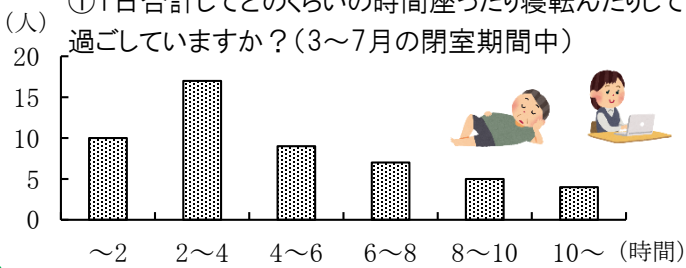




座位時間が短いと元気に過ごす自信に繋がる！？

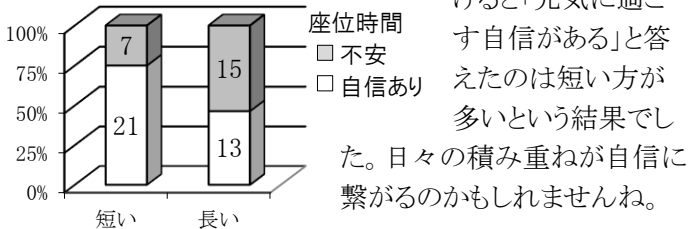
-身体活動量アンケートの結果-

①1日合計してどのくらいの時間座ったり寝転んだりして過ごしていますか？(3~7月の閉室期間中)



2~4時間と回答した方が一番多く3割でした。WHOは長時間の座りすぎは「世界で年間200万人の死因になっている」と忠告しており、健康を脅かす要因となります。また、毎日1時間運動しても、座位時間が長いと死亡リスクは高まるとの報告があります。「座らない」習慣を身に付けましょう！

②再び外出自粛となった場合も元気に過ごす自信がありますか？



座位時間で2群に分けると「元気に過ごす自信がある」と答えたのは短い方が多いという結果でした。日々の積み重ねが自信に繋がるのかもしれない。

やってみよう!!!

- ・テレビコマーシャルの間は立ち上がる
- ・30分に一度立ち上がる

コロナウイルス感染症対策に引き続きご協力をお願いします。

InBody測定月間

乗るだけで筋肉量や体脂肪量を測定できる器機がバージョンアップしました。もちろん、過去の測定値との比較もできます。

期間 9月3日(木)~30日(水)

※予約制(各時間帯3名まで)

利用予約とInBody測定の予約をおとりください



測定項目

- 筋肉量バランス
- 部位別体脂肪
- 基礎代謝
- 体成分分析 など



LOPSニココニコペ-スチャンネル

QRコードを読み取るか、検索してご視聴ください

こちらもおススメ!!!

立位時間増加にご活用ください!

9月閉室日 22日(火) 秋分の日

〇〇へあと一歩

vol.51 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“認知症予防に有効な栄養・食事”について紹介します。

「〇〇が体にいい！」とメディア等に取り上げられ話題になって売り場へ行くとその商品が売り切れていた、なんて経験はありませんか？しかし、自分に不足して本当に必要な商品かを吟味して買っている人は意外と少ないものです。栄養の世界にもこの様な話は付き物です。もし必要な食品がなくても代用が利くのも栄養ならではの。今回は、血液をサラサラにする「n-3(オメガ3)脂肪酸」について紹介します。自身の体と食生活を振り返るとともに、食物の持つ栄養素をよく理解し、安心で安定した、よりよい生活を送りましょう。

オメガ3脂肪酸とは？

やってみよう

多価不飽和脂肪酸に属し

- ・αリノレン酸
- ・DHA
- ・EPA

心疾患リスク 減

リウマチ症状

ある程度緩和

一価不飽和脂肪酸(オリーブオイルやナッツ類等)よりLDLコレステロールを減らす効果が高い

海産物に豊富

青魚やアンコウ肝などに多く含まれています。



DHA: 高脂血症、高血圧症
EPA: 血液凝固、動脈硬化
これらの予防に効果高い

植物油でも摂取可能

ごま油や菜種油、アマニ油等でも摂取可能です。



αリノレン酸: アレルギー疾患
高血圧予防に効果が高い

サプリメントは上手く活用

魚や油が苦手な方はサプリメントをうまく活用しましょう。



血液サラサラ
効果はあり

ただし、サプリメント活用による心疾患予防効果は未確認

噂の検証⑤③ 食後血糖値に影響する運動は、食事の前?後?それとも…

食後血糖値の上昇を抑えるために、ここ数年は食後の運動が推奨されていますが、最近になって食事と運動のタイミングに関する新たな研究結果が報告されました。食後血糖値を抑えるために、運動を行うタイミングとして効果が高いのは食前?食後?それとももっといい方法があるのでしょうか?

○ 食後血糖値に影響する運動のタイミングは食前?食後?30分ごと?

食前 と思う



「上の文章に“最近になって”って書かれている。違うことが明らかになったに違いない!」

食後 と思う



「食後に運動することで、血糖が使われるから血糖値が下がるって勉強したことがあるわよ」

30分ごとに3分のスロジョ と思う



「ちょこちょこ運動が良いって、よく話に出てくる。きっとこれよ」

あなたはどれだと思いますか?

今回の研究では運動として歩くよりもゆっくりなジョギングであるスロージョギング® (以下、スロジョ®) を行っています。

○ 研究の余地は残されていますが… (Hatamotoら, 2016)

食前

スロジョ®群

スロジョ®※×20セット
×朝昼晩(合計60セット)

食後

スロジョ®群

左記と同様

30分ごとに
3分スロジョ®群

スロジョ®※×3セット
×30分ごとに20回
(合計60回)

※スロジョ®1セット:
1分スロジョ®+30秒歩行



食後血糖のピーク値は、30分ごとにスロジョ®を繰り返した群が一番抑えられていた!

結論として、まだ検討の余地はありますが、まとまった運動時間が取れない方には朗報です。ちょこちょこ運動の繰り返しが、食後血糖値のピークを最も下げる可能性が出てきました。そうすることで、トイレへ行くなどのちょっとした移動の際は、全てレッツ!スロジョ®です!

強度はチューブの長さで調整しましょう。強度を上げたいときはチューブを短くします。長すぎる場合は足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 M.I

今月の三分体操

ゴムチューブ⑥ 肩こり改善 (菱形筋、僧帽筋)

1. 筋力トレーニング 20回、2~3セット

長座位(チューブは足で一巻して持つ)

①チューブを握り、胸を開き、わきを締めます。
手の平が上向き

②①の姿勢のまま肘を後方へ引きます。
息を吐きながら引く



・骨盤を立て、いい姿勢 (軽く膝を曲げてOK)

立位(チューブは足で踏み、交差して持つ)

①膝を軽く曲げ、前傾姿勢をとります。

②①の姿勢のまま肘を後方斜め上方へ引きます。
息を吐きながら引く



ポイント

チューブを引く時に肩甲骨を寄せます。



・背すじを伸ばして上体を動かさず固定
・肘を後ろへ引いて胸を張る

2. ストレッチ体操

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。



自然な呼吸を繰り返し、20秒保持を2セット以上



首を左右に倒すと首の後ろが一層伸びます。