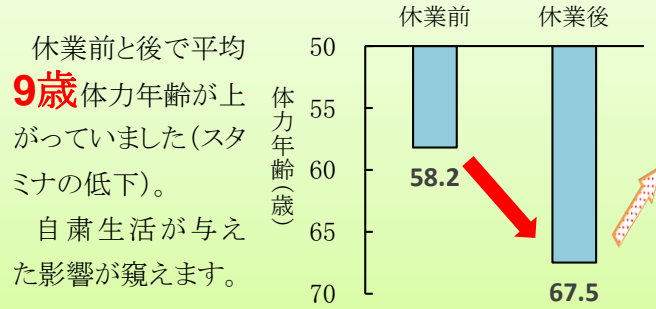




## 体力年齢測定結果

新型コロナ休業前(2月)の運動記録と再開後(7・8・9月)の測定結果から体力年齢を比較しました。(計24名)



スタミナの回復にはニコニコペースの運動を継続することが効果的です!



## ニコニコペース確認月間

ニコニコペースの脈拍数はご存知ですか?

$$138 - \frac{\text{年齢}}{2} = \boxed{\phantom{00}} \text{ 拍/分}$$

指導員と一緒に全身持久力の向上や脂肪燃焼に効果的な運動強度に調整し、継続して、体力年齢の若返りを目指しましょう!!!

## 11月回数宣言! GoToトレーニング

11月から予約枠が12人から16人になり、予約が取りやすくなりました。食欲の秋、GoToイートも始まり、食欲が増す今、利用回数を宣言して運動を継続しましょう。

目標設定の目安  
10月の利用回数  回 + 1 回

合言葉は **プラスワン**

**ミニレッスン** 5人までの先着予約制です。ご予約をお忘れなく!

火・水	木	金・土
ストレッチ & ヨーガ	すっきり体操	姿勢整えたい操

## 11月お知らせ

3日(火) 閉室 文化の日  
7日(土)・8日(日) ハピネスで健診のため時間変更あり

	①	②	③	④
7日(土)	11時~	13時30分~	16時~	18時30分~
8日(日)	11時~	13時30分~	16時~	※

※ラストタイム(1時間)



LOPSニコニコペースチャンネル

QRコードを読み取るか、検索してご視聴ください

# ほっこり噺

vol.17

ここは、とある“ほっこりトレーニング室”。全面窓が大きく解放感があり、暖かい日差しと心地よいそよ風が入る中で、10数名がコツコツとトレーニングに励んでいます。

ほっこり利用者さんと 生真面目運動指導員のやりとりと となりで聞いている男性

= マスク =

= なんてやねん! =

「指導員さ〜ん、私最近、漫才に興味があつてね、いろいろ挑戦してるのよ」

「この前は楽しかったわね〜、指導員さん、どんどんツッコミ入れてくるから、ついつい乗っちゃったじゃないの〜。でも、私ツッコミ役もしてみたいのよ〜」

「あ、確かにほっこりさんって似合いそうですね〜、でもボケ役ですかね? ツッコミ役ですかね?ん? そういえば、ほっこりさん、マスクつけてませんよ」

「確かに楽しかったですね。でも、今回は誰がボケ役をするんですか?」

「あら、やだ! どこにやったのかしら、あの…、カリッカリに焼いたパンに砂糖をまぶしたやつ…」

「なんてやねん! なんてそんな真面目やねん!」

「ん? それってもしかして、ラスク ?」

「へ? ほっこりさん! 私まだ何もしてないです!」

「あ〜、ちがう、ちがう、これよこれ !」

「なんてやねん! こんな所から脚出して!」

「それはガスマスク! 逆に呼吸し辛いですよ」

「腕やっちゅうねん! って、私腕細いから今いくよくるよさんみたいなボケにならないです〜」

「ああ、あつた、あつた。これかあ !!」

「なんてやねん! ほな、太らんかい!!」

「それはタイガーマスク! 口まわりスカスカです!」

「ツッコミ役のように全部ボケ役になってます〜♡」

「ナイスで〜す♡」

今日もほっこりトレーニング室でほっこり噺が続く…

## 噂の検証 ⑤ ガムを噛むとエネルギー消費量が増える!?

突然ですが、質問です！食事量が同じ場合、早食いとゆっくり食では、どちらがやせやすいと思いますか？  
 正解は…ゆっくり食です。噛む回数が多い程、食後のエネルギー消費量が多くなるからです(H28.8月号参照)。  
 では、噛む回数と食後のエネルギー消費量が比例するのであれば、食後にガムを噛むとどうなるのでしょうか？

○ ガムを噛むとエネルギー消費量は増える？

○ なんと！ガムを噛むと…

増えると思う



「噛む回数が多い程、食後のエネルギーが消費するのなら、そりゃ増えるでしょ」

増えないと思う



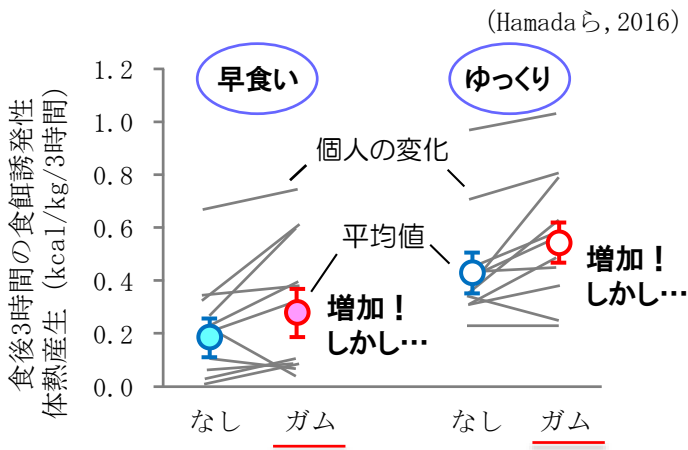
「ガムを噛んでやせるのなら、キシリトールガムをよく口にする私は今頃げっそりよ」

あなたはどう思われましたか？

今回は、早食い、ゆっくり食<sup>※1</sup>の食後にそれぞれでガムを噛んだ場合と噛まなかった場合<sup>※2</sup>の食後のエネルギー消費量を比較したのを見ていきましょう！

※1 早食いに比べ、食事時間約2倍、噛む回数約2.5倍

※2 ガムを噛んだ場合と同等のカロリーを摂取



早食い、ゆっくり食ともにガムを噛んだ方が食後のエネルギー消費量は増えました！しかし、その量はごくごく微量。ガムを噛む、噛まないにかかわらず、ゆっくり食の方が食後のエネルギー消費量は大きいのです。

結論として、減量するなら食べ物をよく噛むゆっくり食に重きを置こう！です。

## 今月の三分体操

### ゴムチューブ⑧ ピラティス風体幹トレーニング

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。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 Y.I

#### 1. 筋力トレーニング

①仰向けになり脚を上げ、チューブを足裏にかけます。



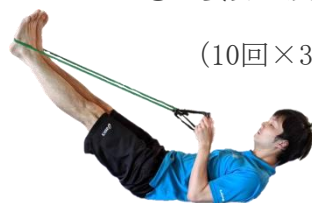
膝は90度くらいに曲げる

②頭と肩を床から上げて開始姿勢をとります。



目線は膝、お腹を締める

③息を吸いながら膝を伸ばし、吐きながら②の姿勢に戻ります。



(10回×3セット)

上体は②のまま行う

#### 2. ストレッチ体操

##### 1) 太ももの前面

①横向きになり足首にチューブをかけます。  
 ②かかとをお尻に近づけるようにチューブを引き、30秒保持します。

余裕があれば膝は後方へ引く



反対も行う

##### 2) 体幹の前面

うつ伏せになり、両手で上体を起こして30秒保持します。



##### ポイント

腰痛がある場合は肘を曲げて行いましょう

