

マナーアップご協力をお願い!(^^)! ~みんなが気持ちよく使える施設へ~

本格的な夏を前に、センターの利用人数も少しずつ回復してきています。これからは益々、賑わうことが予想される中で、引き続き、皆様が気持ちよく利用できるように、マナーアップに対するご協力のお願いです。

プール利用時のお願い

きれいな水質の維持のために

- 入水前はシャワーを浴びてください
- お化粧、日焼け止め、整髪料は落としてください



更衣室を快適に♪

- プール利用後は体をしっかりと拭いてください
- 脱衣室ロッカーの場所取りは他の方のご迷惑になりますのでお控えください



利用しやすい雰囲気づくり

- コース内で休憩する際は周囲の方に配慮して、あまり長くならないようにお願いします

トレーニングルーム利用時のお願い

次に使う方が気持ちよく

- 混雑時の筋トレエリアでは、5分程度で交代をお願いします
- 運動器具の場所取りはご遠慮下さい
- 使用後は機器の汗のふき取りをお願いします



安全面に配慮を

- 運動中の会話は転倒など怪我をしてしまうリスクが高まります。十分に注意しましょう
- 筋トレは関節を痛めないよう正しいフォームで行いましょう。不明な点は指導員にお尋ねください



いちよう センター新聞

佐賀市 健康運動センター 0952-36-9309

子どもチャレンジカード

1名25m完泳できました みんな後に続け～!

対象:4歳～小学3年生
期間:5月9日～7月14日
時間:10分程度随時対応



14日以降も赤リングで対応できます

子どもチアダンス教室

音楽に合わせてダンス♪

対象:3～6歳 参加料:500円
期間:7月9日、16日、23日、30日
時間:①10:00～10:45(3～4歳)
②11:00～11:45(5～6歳)
(保護者同伴)



7月9日(日)

9:00～13:00

市民スポーツ大会(水泳)に伴い、プール利用ができません
トレーニングルーム
スタジオ・浴室は
通常通り営業します

海の日

7月17日(月)
9:00～21:00

特別営業



ほっこり噺

ばなし

vol.25

ここは、とある“ほっこりトレーニング室”。全面窓で開放感があり、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

= 脳トレ? =



= 踏み台しりとり =



「指導員さ～ん、私脳トレのために漫才師さんを見習って積極的にボケてみようと思うのよ」

「今度は踏み台運動しながら、しりとりでもしようかなと思うのよ。それでね、せっかくだから、5文字しりとりはどうかしら？」

「何か面白そうですね…。じゃあ…。映画“スラムダンク”のバスケットボールはご存じですか？」

「はい…。では…。う～ん！ひとまず、これからかりんとう！」

「ああ、あれね…。これじゃない？」

「う、う、う…。うらめしや～！」

「それはビスケットです」

「ん？…や、や、や…。やけのはら？」

「じゃあ、これか！」

「ら、ら、ら…。らくじょう！」

「それはバスケットです。ん？何か惜しいですね」

「へ？こわ！う、う、う…。うめきごえ！」

「分かったわ！あのね、みんなで円になってね。グループに分けて、果物の名前をつけて、言われた果物の人が席をうつって…」

「え、え、え…。えんじょう！」

「もしかして…。フルーツバスケット？」

「お、おぞましい…。ん？もしかして、階段だけに怪談！？…おあとがよろしいようで♡」

「懐かしいねえ～♡」

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 86 えっ!? 運動すると毛細血管が増える!?

皆さんは「身体の中で毛細血管が新たにつくられている」と聞いたら驚きますか?これを血管新生といい、毛細血管がニョロニョロ増えると、血圧、善玉コレステロール、血糖値が改善するのですが、血管新生にはmiR-122-5p(以下:“M”)というバイオマーカーの増減が鍵を握っています。では“M”と運動には関連があるのでしょうか!?

○ 運動と“M”は関連している?



関連している!

「良く分からないけど…、運動が刺激になって、“M”が増えるんじゃない?」

関連してない!



「栄養だと思う。今回こそひっかけでしょ! 栄養で“M”が増えるんじゃない?」

初めて聞くバイオマーカー“M”に戸惑われているかもしれませんね。

今回は、普通のマウスと“M”をブロック(発現を阻害)したマウスに運動させた際の毛細血管の変化を調査した研究をご紹介します。

三分体操

横になったまま出来る運動④ 背筋・お尻・太もも裏

1. 筋力トレーニング(各10~30回)

①仰向けになり脚を閉じ、手の平を下にします。



かかとを揃えます



②5秒かけゆっくりお尻と背中を浮かせ、弓なりになります。お尻と背中是完全に浮かなくても、浮かし気味でOK



肩とかかとで体を支える 手で床を押してもOK

【チャレンジ種目】

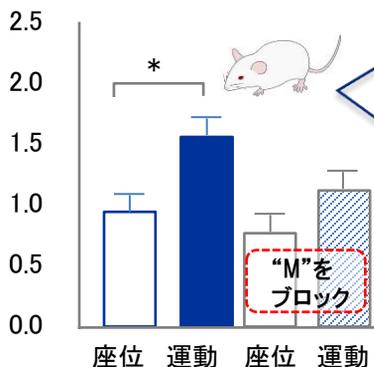
両腕を上方へ伸ばし、腕の上げる順番と強度 お尻を浮かせた後に腕を上げる: 中 腕を上げてからお尻を浮かせる: 強



○ 普通&運動群のみ毛細血管密度が1.6倍に!

(Louら, 2022年)

毛細血管密度(倍) *p<0.05



運動で“M”が増え、毛細血管密度が増加

一方、“M”をブロックした運動群では増えなかった

この結果は、血管新生には“M”が密接に関係しており、それが運動によって増えることを示すものです。さらに毛細血管密度が増加したことで、傷の修復速度が早まることも明らかにされました。

結論として、運動すると“M”が増え、その結果、毛細血管が増える! 運動の可能性は無限大! です。

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 M.Y

2. ストレッチ体操(各20~30秒)

腰からお尻のストレッチ

仰向けになり両膝を抱え膝を胸に近づけ保持します。



お尻から太もも裏のストレッチ

仰向けになり片膝を抱え膝を胸に近づけ保持します。



反対側も行います

太もも裏からふくらはぎのストレッチ

仰向けになり両膝を立てます。片方の膝裏を両手で抱え、膝を伸ばした状態でつま先を顔の方へ向けます。



反対側も行います