

水中運動で効果を出したい方必見！「水中運動メニューカード」リニューアル！！

水中運動でこれまで以上に効果を出せるよう、プールの目的別メニューカードをリニューアルします。新プログラムのメニューカードは7種類となっており、この中から自分の目的に合ったカードを指導員と選び、実践していきましょう。チャレンジ期間は9月1日～10月31日までです！

新プログラムの流れ

- ① “ピンシャンテスト”で現在の筋力を確認
- ② テストの結果から指導員と2つのメニューカードを選択
- ③ カードのメニューを実践
- ④ 運動実践で1日1ポイント獲得！
20ポイントたまると…
無料券ゲット！！

具体例

生活習慣病を改善したい方



・現状の筋力・体力に合わせて最適な運動を実践していきましょう

組み合わせは色々

- ・減量
体力UPメニュー 上級 + 筋力UPメニュー
- ・関節スツキリ
体力UPメニュー 初級 + 膝・股関節スツキリ
- ・生活習慣病予防
体力UPメニュー 初級 + 筋力UPメニュー
- ・健康維持
体力UPメニュー 初級 + 筋力UPメニュー

プールDEタイム計測

飛び込み台付き！
水泳、水中歩行の
タイムも計測します！



日程：9/10(日)
時間：10:30～12:00
場所：25m遊由コース

平泳ぎ教室



イチから平泳ぎを覚えたい方
におススメです

日程：9/7～10/5
毎週木曜日
時間：14:00～15:00
場所：25mプール
申込：管理室or電話
定員：20名

健康スイム再開



夏休み期間お休みしていた
健康スイムを再開いたします

初級：9/6 14時～
中級：9/5 14時～
上級：9/1 15時45分～
整理券配布：開始30分前～
定員：各20名

はじめてピラティス

主に体幹を鍛える運動です
初めての方でも安心して体
験できます

日程：日曜日14時～
定員：40名
場所：スタジオ
料金：100円



〇〇へあと一歩

Vol.77 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。

今回は晩夏初秋を元気に過ごし、秋の味覚を堪能するための“食習慣”について紹介します。

待ちに待った“食欲の秋”がやってきます。これからの季節は、暑かった夏の疲れや強い日差しによって受けた肌へのダメージなどから回復するためにはとても重要な時期です。但し、何でもかんでもお構いなしに摂取していると「体重が増え過ぎた」、「定期検査で数値が悪化した」など注意が必要なのも事実です。この夏を振り返って今の自分に必要な食習慣を見直し、好い加減に秋の味覚を堪能して元気に冬を迎える準備をしましょう。

👉 やってみよう：夏の疲れから回復する食習慣と秋の味覚

ちょっと太った方

腹八分とバランスのとれた
食事で体重管理

まだ食べれそう お腹いっぱい



特に夜は「腹八分」を心がけ、
ましょう。美肌効果も期待でき
ます

胃腸の具合がイマイチな方

クエン酸や水溶性食物繊維
の摂取で胃腸の疲労回復

柑橘類 山芋・オクラ



夏に水分や冷たい物を摂り
過ぎると胃腸が弱まり食欲減

肌荒れが気になる方

ビタミンB群・Cやポリフェノール、
タンニンを摂取して肌ケア

ビタミンB群



ビタミンC & ポリフェノール & タンニン



サケの“アスタキサンチン”
は高い抗酸化作用あり

夏バテが酷かった方

体を温める食材を摂取して
血行促進

しょうが
(加熱)



ニラ、ネギ
ニンニク



唐辛子

台風や長雨で乱れた自律
神経をリセットしましょう

噂の検証 88

“筋力トレーニングが先”は本当！？

支援現場では「運動の順番は有酸素？筋トレ？どちらが先？そもそも順番の違いで効果に差はあるの？」という質問を受けることがあります。ボディビルダーを目指すのであればいざ知らず、日常生活に必要な筋肉を身につけた私たちにとって、効果的、効率的なトレーニングの順番はあるのでしょうか？探っていきましょう。

○ 有酸素運動と筋トレはどっちが先が良い？

○ 順番の違いで有意な差はなし！

(Davittら, 2014年)

筋トレ！

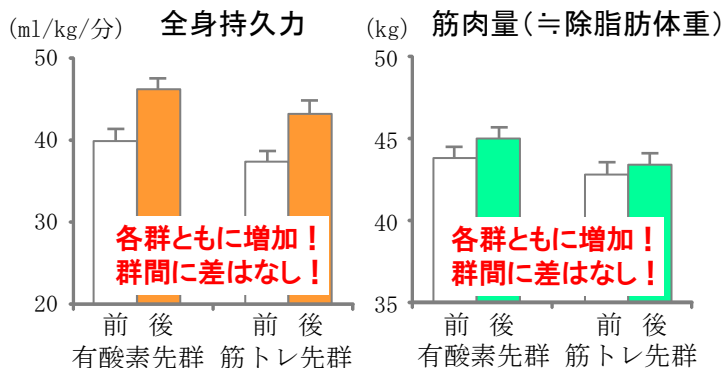
「筋トレが先が良いって聞いたことがあるから筋トレじゃない？」

有酸素！

「今までウォーミングアップも兼ねて有酸素運動を先にしてきたから、願いも込めて有酸素運動！」

皆さんはどちらを先に行ったら良いと思いますか？

今回は、運動習慣のない女子大学生を有酸素運動→筋トレ群（以下、有酸素先群）とその逆の順番（筋トレ先群）の2群に分けて、週4回、8週間のトレーニング前後における健康体力の指標である全身持久力と筋肉量の変化を比較した研究をご紹介します。



有酸素先群も筋トレ先群も全身持久力と筋肉量は同じように増加していました。

つまり、有酸素運動と筋トレはどちらを先に行っても効果に違いはないということになります。

結論として、健康づくりや介護予防のためのトレーニングでは有酸素と筋トレの順番は特に考えなくて良い！空いている機器から好きな順番で行いましょう！です。

3分体操 横になったまま出来る運動⑥

歩行・走行時の膝を安定させる太もも、臀部の体操

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.I

1. 筋力トレーニング(各10～30回)

1) 側臥位脚あげ(外転筋、中臀筋)

- ① 横になり下側の脚は膝を曲げ、前に少し出して脱力します。
- ② 上側の脚の膝を伸ばした状態で、上げ下ろしします。「上げる」を意識



2. ストレッチ体操(各20～30秒)

1) 仰臥位腰ひねり(外転筋、中臀筋)

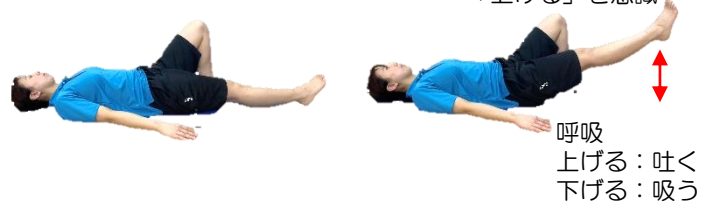
- ① 仰向けで片膝を曲げ反対の手で膝の外側を押さえながら腰を捻るように反対側へ倒します。両肩は床面につける



反対側も行います

2) 仰臥位脚あげ(大腿四頭筋)

- ① 仰向けになり片脚は膝を曲げ脱力し、もう片方は膝をしっかり伸ばします。
- ② 膝を真っ直ぐ伸ばした状態で脚を上げ下ろしします。「上げる」を意識



2) 側臥位股関節伸展(大腿四頭筋)

- ① 横になり下側の手は腕枕に脚は膝を曲げます。
- ② 上側の手で上側の足を持ち膝を後方へ引きます。



股関節(脚のつけ根)に伸びを感じるように