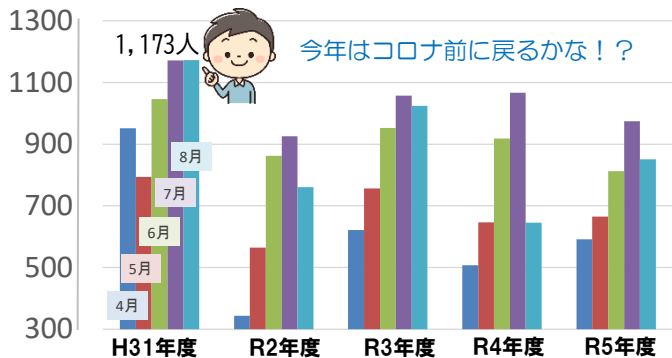




マナーアップにご協力をお願いします！～利用者全員が過ごしやすい施設に～

7月に入り本格的に暑くなり、プールの季節ということでセンターには多くの方が来館されます。そして、利用人数が多くなるほど、皆様のマナーアップへのご協力が不可欠です！！自分のため、みんなのために、今シーズンもどうぞよろしく願いいたします。

過去5年間 月毎の1日最高利用人数



夏に向けて1日最高利用人数は増え続けます。過去5年で最も多かったのは、コロナ前のH31年8月で1,173人でした。夏休み期間中に、混雑を避けたい、指導を希望される方は**夕方以降**のご利用がおすすめです！

**マナーアップのお願い
プール**

- ・整髪料や日焼け止め、化粧品等は落としてから入水してください
- ・プール内での長話は運動されている方の迷惑になりますのでお控えください

更衣室・浴室

- ・水着を着たまま浴槽に入らないようにしてください
- ・身体についている水はしっかりと拭きとってから更衣室に入ってください

いちよう
**センター
—
新聞**

佐賀市
健康運動センター
0952-36-9309

新・体力測定(DPBP測定)

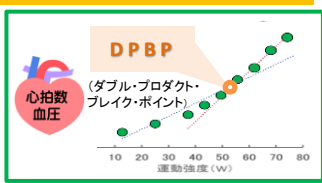
運動中の血圧を連続的に測定し、安全で効果的な運動強度を設定します！

日程：水・日曜日、11時15分～

場所：スタジオ

料金：1000円/回

申込：管理室orトレーニングルーム



DPBPとは、収縮期血圧×心拍数で求める心臓の負担度が、運動強度の増加に伴い急激に上昇するポイントで、最適な運動強度のひとつです

思ったような効果が出ない方は、信頼度が高い運動負荷試験で、ご自身に最適な運動強度をみつけて、運動を行いませんか！

7月7日(日)

水泳市民スポーツ大会

9：00～13：00まで
水泳の市民スポーツ大会のためプールはご利用できません。ご理解ご協力のほど宜しくお願いします。

その後は通常営業！

7月15日(月)

海の日

9：00～21：00まで
特別営業します！
お待ちしております
翌日も休まず営業！

ニコニコペースのなかま

Vol.1

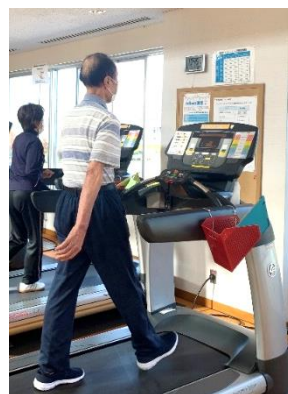
このコーナーでは福岡・佐賀県各地でニコニコペースの運動を継続的に取り組まれている方をご紹介します。

今回は福岡県福津市で毎日トレーニングされている柳田正尚さんです。

【健康づくり楽しんで23年】



92歳の今日まで健康に人生を楽しんでこられたのは健康増進室のお陰と仰る柳田さん。継続23年で積み重ねたトレーニングは6,950回。最初は夫婦で声をかけあって通い、血圧やコレステロールが改善。ここでのたくさんの方とのふれあいを楽しみに続けられてこれた。出会った方々に人生を豊にしてもらえたことに感謝。これからも健康づくりをみんなで楽しみ、7000回達成を近い目標にと今日もトレーニングに励まれています。



【柳田さんになりたい市民が増加中】

2年前に市広報誌で紹介され、それを見た市民の方から“私もあんな風になりたい”と問合せが殺到。
81歳男性「来たら本当にいらしたから握手して貰った」
69歳女性「誰とでも気さくに話されていて、憧れ」
48歳女性「柳田さん見ていると、健康って大事と思う」
まさに福津市健康づくりのインフルエンサーです。

【柳田さんから皆さんへのメッセージ】

始めるのに遅いというのはないのでいつからでも運動を始めて欲しい。ここのオススメポイントは、①自然豊かなロケーション、②利用料が安い、③きめ細かな運動指導。そして、ここの指導員は全員が各々専門分野があって面白い。皆さんも一度近くに来た時は寄ってみて下さい。

噂の検証 97 「全身持久力が高いほど安産!？」はホント??

日本で出生数が多い時期を知っていますか? 予想外かもしれませんが、夏季(7~9月)が多い傾向にあります。そして、妊娠中に適度な運動を行うことで、産前産後における母子の健康維持に効果があることは昔から知られていたことです。そこで、今回はあまり知られていない運動(体力)と分娩の関係について探っていきましょう。

○妊娠中に運動するメリットは?

健康維持
肥満予防
リフレッシュ
ストレス軽減
心肺機能向上
体力・筋力維持

○全身持久力と総分娩時間の関係 (Kristinら, 2010年)

初産婦40人の
35~37週目の
全身持久力を測定

全身持久力が高い方ほど
総分娩時間*が短かった!

*子宮頸管が3cm拡張して分娩するまでの時間

分娩誘発を行った群(=誘発群)と、行っていない群(=未誘発群)において、最大酸素摂取量が100ml/分増加すると(5%の増加に相当)、総分娩時間が平均で誘発群は33分、未誘発群は28分も短縮されたことが明らかにされています。

結論として、全身持久力を高める有酸素運動を行うことで、安産の確率が高まり、母子ともに負担が軽減します。またしても全身持久力が鍵を握っていたというわけです。ただし、運動方法や強度については医師と相談し、無理のない範囲で行いましょう!

妊娠中の運動が産前産後における母子の身体に良い影響をもたらすことが明らかにされています。加えて、近年、分娩との関係が分かってきました。

今回は初産婦における最大酸素摂取量(=全身持久力)と分娩時間の関係について調べた研究をご紹介します。妊娠中だけでなく、妊活中から身体を動かしておくことで産みの喜びが倍増!?

三分体操

ながら運動 ④ 腹筋トレ&ストレッチ

1. TVを見ながら、デスクワークしながらなど (5~30秒程度)

腹筋トレーニング

イスに浅く腰掛けた状態から、上半身を後ろに傾けます。

呼吸
傾ける: 吐く
戻す: 吸う
手は太ももに置く
背中はお腹を意識しながら上半身を後ろに倒す
足は床につけたまま
足は腰幅閉してもOK)

手と足の位置を変えて強度UP!

片足上げ 強度: 中くらい
両足上げ 強め
両手を頭 中くらい
バンザイ 強め
左右行う

「片足上げ×バンザイ」、「両足上げ×両手を頭」など手と足の動きを組み合わせることでさらに強度をUPしてみましょう!

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. 椅子やソファに腰掛けて(3~5呼吸)

1) 両手(バンザイ)背伸び

イスに腰掛け背もたれに寄りかかります。息を吸いなが両手をあげて背伸びをします。

手はパー
目線はやや上
背中はお腹が伸びる感じ
背中は背もたれに付ける

2) 両手頭に添えて背伸び

1)の姿勢で両手を頭の後ろに添えて背伸びをします。

目線
肘をゆっくり開く
背もたれに寄りかかる
両腕を伸ばすのが難しい肩に痛みがある等の場合はこちらがオススメです