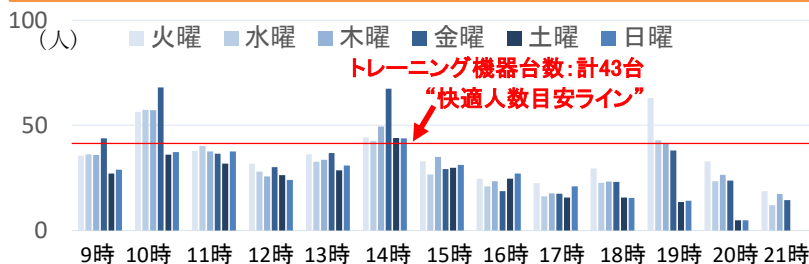




自分のペースで運動できる時間帯はいつ？オススメの時間帯を紹介します！

まだまだ暑い日が続きますが、10月まで残暑が続くとの予測がでています。こんな時こそ快適なトレーニングルーム、プールでの運動がオススメです。健康づくりでは週3日以上運動が目標となるため、その達成に向けた利用しやすい曜日や時間帯をご紹介します！

トレーニングルームにおける曜日時間帯別瞬間利用者数



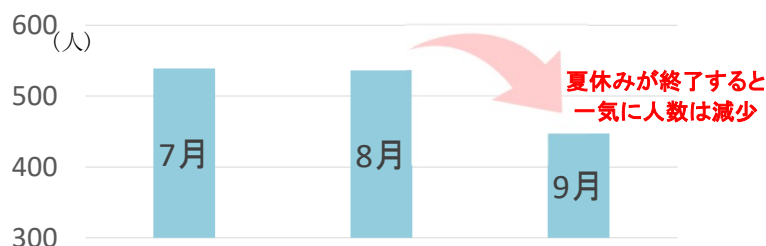
①混雑が予想される時間帯

- ・平日(火～金)の朝9時～11時
- ・特に金曜日10時・14時は混雑

②空いている時間帯は！？

- ・16時～18時の夕方は混雑なし
- ・土日は午前中が利用しやすい

プールにおける7.8月と比較した9月の1日平均利用者数



7月～8月のプールの1日平均利用者数は約550人ですが、9月は約400人まで減少。夏のプールを避けていた方でも運動しやすい環境に戻ります！また、9月から減量教室も開催します。運動不足解消に是非ご参加を！

アクティブキッズ運動教室

日時: 9/28～11/16
毎週日曜日 15:00～16:30
対象: 小学2～4年生
料金: 4,000円(全8回)
申込: 管理室で受付中

4種類の
スポーツ
に挑戦

サンセットヨガ

日時: 9/20～10/11
毎週土曜日 17:30 (45分)
場所: センター屋上芝生
料金: 1回 500円

平泳ぎ教室

日時: 9/11～10/9
毎週木曜日 11:30～(60分)
場所: 25mプール
料金: 2,000円(全5回)
申込: 管理室で受付中

スリムアクアチャレンジ

2ヶ月間の-3kg
減量プログラム

日時: 9/6～11/1
(前・中・後にセミナー開催)
料金: 3,200円
別途施設利用料
申込: 管理室で受付中

〇〇へあと一步

Vol.92生活習慣

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、体の調子を整える“生活習慣”について紹介します。

7、8月は各所で猛烈な暑さや、線状降水帯による大雨被害があったり、お盆・帰省等で生活リズムが変わったり、感染症の再流行等もあって、体調を整えにくかった方もいたのではないのでしょうか？

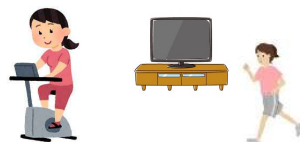
そこで、まだまだ続く猛暑に備えて、今回は熱中症を予防しつつ、体力、免疫力を維持し、体調を整えるための工夫をご紹介しますので、ぜひお試しください。

やってみよう: 暑い時期を乗り切るための一工夫

涼しい環境で運動を实践

快適な施設(環境)を活用して週140分以上のニコニコペース運動を行いましょう

1日10分でもOK



自宅でその場ジョギングや階段昇降も効果的

ゆっくりストレッチ

筋肉をほぐすことで血行を促進させることで、疲労回復が早まります

1日何回でもOK



寝る前に行うと入眠を促進し、眠りの質もアップ！

入浴が効果的

40度程度の湯船に5～10分つかることで、心身に大きな負担をかけずに、疲労回復が促されます

入浴前後は水分補給



疲れた時こそシャワーで済ませず湯船でのんびり♪

しっかり睡眠時間をとる

涼しい寝具を使うことで寝苦しさが緩和されます。直接エアコンなどの風に当たらないことも重要



睡眠不足の時は、15分ほどの昼寝も効果的！

噂の検証 107 あなたは歩く時間を5分増やしますか？増やしませんか？

猛暑はまだまだ続きそうです。。。暑すぎて屋外での長時間の運動はおススメできません。でも家の中でじっとしていたら体力は衰えるばかりです。何かよい方法はないのでしょうか？そんなお悩みの方に朗報です！この記事を読めば、「暑いけど、今日も少しだけ歩いてみようかな！」という気持ちになれるはず♪いや、なって欲しい(笑)

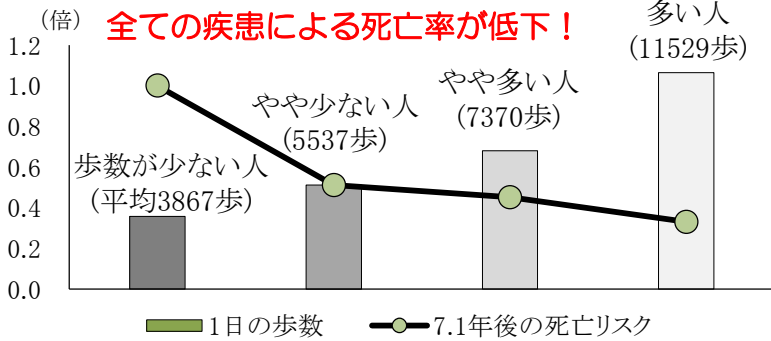
○たくさん歩くほど死亡リスクが低減

歩くことが健康に良いことを知らない人ははいはいです。では、長く健康を保つには1日どれくらい歩けばよいのでしょうか。最近の研究結果を参考に、毎日の目標歩数を設定してみましょう！

(Maciejら 2023年)

1日の歩数が多い人ほど

全ての疾患による死亡率が低下！



1日の歩数が最も少ない群に比べて、最も多い群では約7年後の死亡リスクが67%も抑えられていました！さらに、この研究には続きがあります。

○たった5分歩く時間を増やすだけでも効果あり！

1日の歩数を

1,000歩増やすと

全死因の
死亡リスクが
15%減！



500歩増やすと

心疾患による
死亡リスクが
7%減！

同研究では、1日たった5分程度（500歩）歩く時間を増やすだけで、心疾患の死亡リスクが低減することが示されています。さらに、1日の歩数に上限はなく、歩けば歩くほど死亡リスクが低下することも報告されています。

結論として、短時間のウォーキングに意味がないなんてウソ！健康寿命を延ばすためには歩数が多いほど効果的ですが、猛暑が落ち着くまでは、1日5分歩く時間を増やすことから始めてみましょう♡

三分体操

タオル体操⑥ 背骨スッキリ体操



1～3の体操を各5～10秒×5回繰り返しましょう！

1.横倒し(側屈)

①タオルの両端を握って両手を上げます

②そのまま体を横に倒します



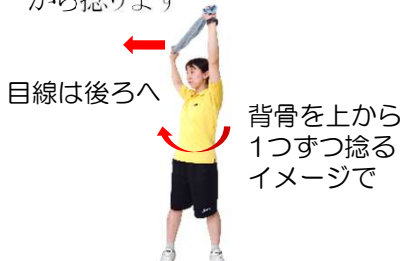
下側の手は軽く引っ張る

上側の手は斜め上へ

2.捻り(回旋)

①タオルの両端を握って両手を上げます

②肩を後ろへ回す方でタオルを横に引きながらお腹から捻ります



目線は後ろへ

背骨を上から1つずつ捻るイメージで

反対側も行ないましょう

反対側も行ないましょう

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。

←←←解説動画はこちら

指導員 M.I

3.前屈・後屈(屈曲・伸展)

①タオルの両端を握って両手を上げ、両腕を後ろに引きながら顔を上げます。

②①の後、ゆっくり体を前に倒します。



口元は緩める

背伸びをする感じ

首・肩・腕は脱力



《横から》



腰は反らず、伸び上がるように

股関節から折りたたむように

