

## 夏到来！プールで気持ちよく運動！

今年も暑い夏になりそうですね！そんな時こそ涼しいプールで健康づくりの運動をしましょう。プールではたくさんの事業を開催しています。今回は令和6年4～5月に実施したプールポイントカードの結果と今年度からリニューアルするスリムアクアチャレンジをご紹介します！

### プールポイントカード

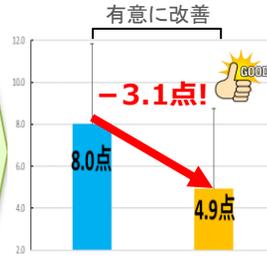
膝・肩・腰・股関節の痛みの点数確認 (0~10点)

指導員が選択したメニューを実施

メニューを10回以上実施したところ...

例) 体力UPメニュー初級 + 筋力UPメニュー

### 《痛みの点数結果》



☆痛みの軽減！(膝・肩・腰・股関節)

※人数: 10名  
平均年齢: 72歳

実施者インタビュー

T.Nさん

(64歳:女性)

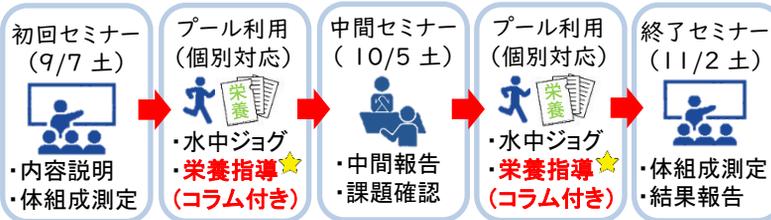
指導員に毎日すれば達成できますよと言われ挑戦してみようと思った。実際、毎日実施することで股関節の痛みが軽減して階段の昇り降りが楽になった。今後は泳げるようになっていきたい!そして色々なことに挑戦しよう思えるようになった!

# いちよう センター新聞

佐賀市健康運動センター  
0952-36-9309

### スリムアクアチャレンジ

「水中ジョギング」で「2ヶ月間で3kg減量」を目標に行う減量教室。  
①個別支援 ②集団支援 ③栄養指導(管理栄養士監修)を実施。



### 参加者募集!

期間: 9/7(土)～11/2(土)  
対象: 週1回以上利用可能で水中ジョギングができる方  
定員: 15名  
申込: 8月20日(土)より  
参加料: 3,200円

8月12日(月)



振替休日のため  
9:00～21:00まで  
特別営業します!

## 〇〇へあと一歩

Vol.85 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。今回は夏を元気に過ごすための“生活習慣”について紹介します。

7月22日に北部九州も梅雨が明け、本格的な猛暑が到来しました。最近の会話の始まりは、決まって「暑い!暑い!」ですよね。そして、連日熱中症警戒アラートが発表され、こまめな水分・塩分の補給やエアコンの活用などの注意喚起がされています。今後は災害級の猛暑が見込まれていますが、外出の機会が減ってしまうと心身の活力が低下し、「フレイル」になるリスクが高まります。

そこで、今回は熱中症を予防しつつ、健康度(体力、筋力など)を維持す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:暑い夏を乗り切るための一工夫

#### 室内で安全・効果的トレ

エアコンの効いている室内や施設でトレーニング! 体力向上は熱中症予防につながります。



自宅スロジョがおすすめです! 1分から始めましょう

#### しっかり睡眠時間をとる

寝苦しさを緩和するため、寝具を夏用にしましょう。また、直接エアコンなどの風が当たらないことも重要



眠れなかった時は、15分ほどの昼寝も効果的!

#### 栄養バランスの良い食事を

疲れにくい体づくりのために、タンパク質・ミネラル・ビタミンをしっかり摂りましょう。



疲労回復に必要な糖質も適度に摂取しましょう!

#### 入浴時は湯船に浸かる

就寝1時間前に湯船に浸かると、眠りにつく頃には深部体温が下がって睡眠の質が向上します。



40度くらいの湯で10分ほど入浴すると良しです



# 噂の検証 98 頑張ってきた運動をした方が痩せやすい!?

夏は痩せたいという願望が高まる季節。これを読んでいる皆さんの中にもダイエット目的で運動に取り組んでいる方も多いのではないのでしょうか。できるだけ最短で、そして効率的に目標は達成したいですよね。今回は大人気、「痩せる」についての内容です。実は運動の強度を見直すことでもっと効率的に痩せられるかも!?

○痩せるにはきつい運動の方が効率が良い?

○運動強度と体重の変化量の関係 (Funabashiら, 2024年)



効率は良い  
と思う

「短時間のきついトレーニングは流行っているし、同じカロリーを消費するなら時短にもなるよね」

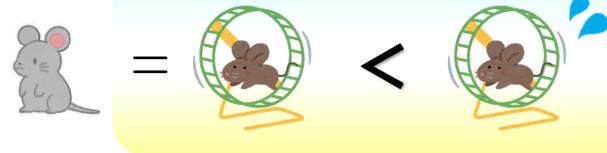
「運動を頑張っちゃうと  
ついついご褒美に甘い物を  
食べちゃうのよね。  
結局効率悪いのかも」

効率は悪い  
と思う



## 24時間後の体重

安静群      中強度運動群      高強度運動群



高強度運動群は安静群と比べて体重が増加

ハアハアと息を切らしながら頑張るほど痩せると  
思っている方も多いのではないのでしょうか。しかし、  
頑張って運動しているのに思うように体重が減らな  
いという経験はありませんか?

高強度運動群でのみ、運動後の身体活動と深部体  
温の低下が観察されました。身体活動が低下すると  
身体の熱産生も下がってしまい、結果として体重が  
増加してしまうことが明らかになっています。

今回は、マウスを3つの群に分け、異なる強度で運  
動した後の身体活動量や体温、体重の変化について  
調査した研究をご紹介します。

結論として、きつい運動後は体重が増加してしま  
う可能性あり! 減量にもやはり、楽すぎず、きつす  
ぎないニコニコペース運動がおすすめです♡

## 三分体操

ながら運動⑤ 上腕二頭筋、三頭筋



### 1. 買い物中や、レジ待ち中に ちょっと重たく感じる角度でキープ

片手にバッグ(買い物袋)  
を持ち、肘を身体側面  
につけます。



私も  
やっています!



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。

←←←解説動画はこちら

指導員 A.O

### 2. 上腕のコンディショニング (5回×3か所程)

荷物を置いたら、ケアを行ないましょう♪

①腕の力を抜いて、反対の手で  
力こぶと二の腕を挟むように  
軽く掴みます。



二の腕側：親指  
力こぶ側：指4本



② ①のまま、肘の曲げ伸ばし  
を5回程度繰り返します。  
掴む場所を少し変えて同じ  
ように動かします。



● 腕のつけ根  
● 力こぶの真ん中  
● 肘のすぐ上

#### 上腕二頭筋

45~90° 曲げる

肘の位置は変えず  
に肘を前方へ曲げ  
て持ち上げます。  
そのまま、力こぶが  
プルプルするまで  
キープします。



#### 上腕三頭筋

少し後ろに引く

肘を伸ばしたまま、  
腕を少し後方へ  
引きます。  
そのまま、二の腕  
がプルプルする  
までキープします。



誰も見てない時は小刻みに動かして強度アップ♪