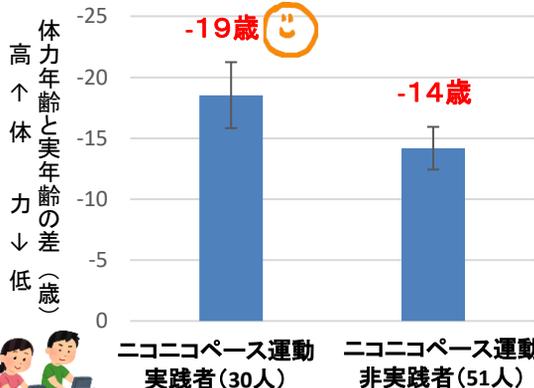


## ニコニコペース運動を実践できていますか？

ニコニコペースとは高血圧症、糖尿病などの生活習慣病の予防・改善に効果的な運動です。運動開始5～10分時の脈拍数が138-年齢 $\pm$ 5拍/分であればニコニコペースになっています。今回はニコニコペースを実践している方とそうでない方の体力年齢と実年齢の差を比較してみました。

### ニコニコペース実施が体力年齢に及ぼす効果



100回以上の利用継続者のうち2024年4月～7月に自転車エルゴメータを第一種目にした回数が5回以上の81名が対象

### 結果

普段の運動をニコニコペースで実践できている方の体力年齢は実年齢よりも19歳、非実践者と比べて5歳も若い！



ニコニコペースは無理なく続けられ長めに運動できるので、減量にも効果的です☆

ニコニコペース運動を実践するためには・・・

- ✓ 脈拍数は第一種目の開始10分までに測定する必要があります。定期的に自転車から運動を始めて脈拍数を確認しましょう
- ✓ ニコニコペースの調整方法が分からない方は指導員にお声がけください

# いちよう センター新聞

佐賀市  
健康運動センター  
0952-36-9309

### はじめて ピラティス

ピラティスで美しい姿勢づくりをしましょう！

日時：毎週日曜日 14:00～  
場所：スタジオ  
料金：100円+施設利用料

### エキサイト ポティメイク

汗をかいてリフレッシュ☆

日時：毎週土曜日 14:00～  
場所：スタジオ  
料金：100円+施設利用料  
定員：30名  
※室内シューズが必要

### 秋限定

### サンセットヨガ

期間：9/21, 28, 10/5, 12  
17:30～18:15

申込：当日管理室にて  
料金：500円  
定員：20名  
※マットの貸し出し有り

### なんでも食事相談

日時：水曜 13:00～  
金・日曜 15:00～  
(40分間) ※要予約  
料金：500円+施設利用料

9月末で終了します  
これがラストチャンスです

## 〇〇へあと一歩

Vol.85 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。

7、8月は太宰府市における猛暑日の連続記録が過去最高を更新するなど各地で危険を伴う暑さでしたが、9月に入っても残暑が続く見込みです。加えて、お子さんやお孫さんの夏休み、お盆・帰省等で生活リズムが変わり、体調を整えにくかった方もいるのではないのでしょうか？

そんな時だからこそバランスの良い栄養を摂取することで真夏の疲れを回復しつつ残暑を乗り越え、涼しくなるであろう本格的な“運動の秋”を元気に迎えられるようにしましょう！

### 👉 やってみよう：夏の疲れから回復する食習慣と秋の味覚

#### 夏やせしてしまった方

糖質・蛋白質の摂取で体重増加

うどん  
タマゴ  
鶏肉



色とりも爽やか



生姜・にんにく等を併せて摂ると食欲アップ

#### 身体にだるさがある方

ビタミンB1・蛋白質の摂取で疲労回復



豚肉・茄子・  
トマト  
旨ダレ和え

豚肉は含有量が豊富。また、肉類に含まれるナイアシンが糖質・脂質・蛋白質の代謝をスムーズに

#### 睡眠不足気味の方

トリプトファン・ビタミンB6の摂取で快眠促進



大豆製品

トリプトファンは別名：幸せホルモン。大豆に最も多く含まれています

#### 胃腸の調子が悪い方

クエン酸やネバネバ食材の摂取で胃腸の疲労回復



ネバネバしたねばりやぬめりが胃壁を保護

## 噂の検証⑨ 水泳では骨密度は増加しない? 増加する?

猛暑日が続出した8月でしたが、9月以降も残暑は長引くとの予想が出ています。こんな季節はプールはとても気持ちがいいものですね。ところで、水泳では骨が強くなるという噂を聞いたことありませんか? 水中は浮力の影響で、骨への負荷が小さくなるというのは間違いのない事実ですが、果たして骨密度に対する噂は本当なのでしょうか?

○水泳で骨は強くなる?

強くならないんじゃないかな

「骨密度を高めるには骨に対してある程度衝撃を加えないといけなかったような…」

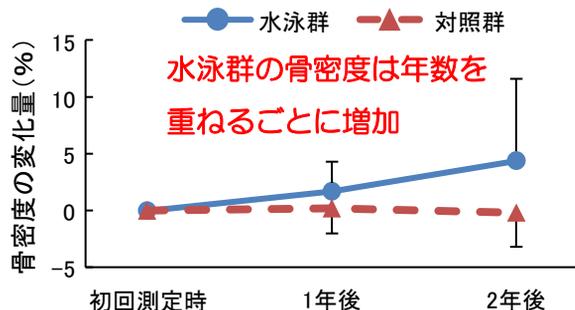
強くも弱くもならないのでは?

「浮力があっても筋肉を動かしているのだから、維持はできるでしょ」

皆さまはどう思いますか? 水泳で筋力や体力がついたという報告はよく聞きますが、骨密度への影響はあるのでしょうか?

今回は、水泳運動を定期的に始めた閉経後の女性(水泳群)と運動を行っていない同世代の女性(対照群)を対象に、骨密度の変化を2年にわたって追跡した研究をご紹介します。

○大腿骨近位部の骨密度の変化 (Jianら, 2000年)



水泳群では大腿骨近位部の骨密度が1年後にやや増加し、2年後には対照群と比べて有意に高い値を示しました。さらに、歩行速度や階段の昇降動作能力と関係が深い脚伸展パワーも向上したことが報告されています。

結論として、骨に荷重負荷があまりかからない水泳も脚の骨を強くし、筋力までも増加させる可能性あり! これを機に水泳も始めてみませんか?

## 三分体操

ながら運動 ⑥ 姿勢改善コアトレ



### 1. デスクワークやコピー中など (5回3セット程度)

ストロングプレス **ポイント: 腹式呼吸で行う**

#### 1) イスに座った状態

イスに浅く腰掛け背筋を伸ばし、両膝・足を閉じます。手をウエストに添え、“ハッ・ハッ・ハーッ!”と短く強く3回で息を吐き切ります。

【正面】



膝と足を閉じる

手でウエストのしまりを感じる

【横】 軸を真っすぐにする



目線は正面

背もたれにもたれない

足裏は床につける

手で膝の外側を押さえる



#### 2) 立った状態

立位で背筋を伸ばし、両膝・かかとを閉じ1)と同じ呼吸法を行ないます。

【正面】



膝をかかとを閉じる

手でウエストのしまりを感じる

【横】

軸を意識する



体は反らない

お尻を締める

### 2. 体幹ひねりのストレッチ

#### 1) イスに座って静的ストレッチ(30秒程度)

イスに腰掛けて背筋を軽く伸ばして脚を閉じ、肩・腰を回旋させ制します。

#### 2) 立ったまま動的ストレッチ(10回程度)

足は腰幅程度に開き、上半身をゆっくりとしたリズムで左右に回旋させます。

息を吐きながらひねる

