

新年 おめでとうございます

本年もよろしくお願い致します

本年も、健康増進とスポーツ推進の両面から皆さまをサポートさせていただきます。

目標を決めて運動に取り組もう！皆様の2025年の目標はお決まりですか？

I.Mさん



スリムアクアにも参加！参加者との交流や指導員のサポートで体重減！

《利用頻度》

週3回

《運動メニュー》

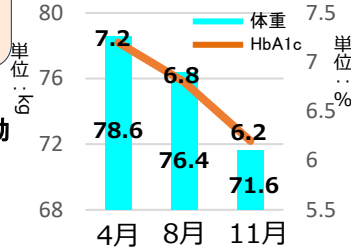
・筋トレ ・水中運動

・エルゴメーター

《運動習慣化のために》

朝に体重測定,ウォーキング+30分

・体重-7kg
・HbA1c-1.0%



運動習慣化のコツ

- ・目標回数を決める
- ・利用する曜日、時間を決める
- ・仲間と誘い合う



少しの工夫で+10分

- ・自転車,トレッドミルを+10分
- ・踏み台運動を5分×2回
- ・センター外周(1km)を1周歩く
- ・プールでの歩行を+10分

2025年の目標

さらに体重を落として、健康を取り戻す！

小さな積み重ねが大きな目標達成への近道です！
2025年も健康づくりに励んでいきましょう♪



いちよう センター新聞

佐賀市
健康運動センター
0952-36-9309

新春イベント 年始チャレンジ♪
サイコロを振って今年一年の運だめし♪
景品の種類も盛りだくさん！

実施期間：1月4日（水）～12日（日）
実施時間：10時～20時
開催場所：トレーニングルーム

エキサイトボティメイク
音楽に合わせてトレーニング！

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

はじめてピラティス
初めての方でも安心(^^)

日時：毎週日曜日 14:00～
場所：スタジオ
料金：100円+施設利用料

〇〇へあと一歩

Vol.88 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。今回は本格的に寒くなってきた冬を元気に過ごすための“食習慣”について紹介します。

短い秋が終わり寒い冬到来です。ヒートショックに対する注意喚起をよく耳にするようになり、皆さんも自宅内や外出時に寒暖差を実感する機会が増えたかと思います。運動施設でも、いつもより身体の動きが硬く感じるだったり、血圧の数値がいつもより高めだったりという声を聴くようになりました。

身体を冷やさず、血圧を安定させるには、ニコニコペース運動が効果的ですが、食生活にちょっとした工夫を取り入れることでも効果があります。運動と食事では寒い冬を乗り切りましょう。

👉 やってみよう:冬の冷えと血圧上昇を抑える食生活

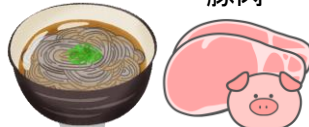
身体を温める栄養素

唐辛子のカプサイシンや生姜のショウガオールは身体を温める働きがあります

ビタミンB1が多い食材は血行を良くして身体を温めるのを助けてくれます。

そば

豚肉



鍋料理などで野菜やキノコ等と一緒に食べましょう

そばや豚肉にはビタミンB1が豊富。寒い日は豚蕎麦？

血圧の安定に向けて

まずは減塩です。漬物や味噌汁、麺類のスープは要注意！

塩化ナトリウムは血圧を高めるのに対して、カリウムは下げる効果があります



減塩された味噌や醤油などの調味料を上手に活用しましょう

カリウムを多く含む食品



にんじん、かぼちゃ、きのこ、ほうれん草、ブロッコリー

特別編 「ニコニコペース運動」シリーズ③

新年おめでとうございます。本年も皆さまのお役に立てる情報をお届けできるように努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。前回の記事では、ニコニコペース運動の方法についてご紹介しましたが、今回はいつでもどこでもニコニコペース運動に調整するための15秒間の脈拍測定方法についてお伝えします。

○いつでもどこでもニコニコペース運動

最近ではウェアラブルデバイスが手軽に手に入るようになり、施設外でも運動中の脈拍数を簡単に把握できるようになりましたね。ただ、こういった機器がなくても自分で触診し、脈拍を測定することで屋外の運動をニコニコペースに調整することができます。



- ① 4~5分間歩く・走る
- ② 一度足を止めて触診で脈拍測定
- ③ 15秒間の脈拍数を数える
- ④ 目標脈拍数と比較する（右表）

方法はコレ！



○年齢別の目標脈拍数（15秒間版）

年齢	運動直後 15秒間
30~36歳	28
37~44歳	27
45~52歳	26
53~60歳	25
61~68歳	24
69~76歳	23
77~84歳	22

目標脈拍数よりも高ければ速度を落とし、反対に少なければ速度をあげて最適な速度で運動をしましょう。15秒間の脈拍を4倍しても1分間当りにしたら少なすぎじゃない？と疑問に思った鋭いあなた！指導員に理由を尋ねてみてください！

○やってみよう！触診の方法



の部分（人差し指、中指、薬指）を少し立てて触りましょう。見つかりましたか？

運動の強さはとても重要です！ニコニコペースで今年も笑顔あふれる一年にしていきましょう！

時間が経つほど脈拍数が低下してしまうため、足を止めたなら30秒以内に脈拍数を数えましょう。目標脈拍数より+2以上多ければ頑張りすぎ、-2以下であれば楽をし過ぎという判定になります。±1の範囲内であればニコニコペースになっています！

三分体操

ながら運動⑩ 胸、腹筋、腕



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 S.M

1.“起きる”“寝る”とき筋トレ（ゆ～っくり3回程度）

①うつ伏せの姿勢で胸の横に手をつきます。

②①の姿勢から膝をついたまま両手で床を押して上体を持ち上げ、ゆ～っくり①に戻ります。



手は肩幅より少し広め



頭・肩・腰が一直線（お腹を凹ませる）

強度UPにチャレンジ

【チャレンジ1】

膝を曲げ、足を浮かせる



【チャレンジ2】

上体と一緒に膝も上げる



2.ストレッチ体操

【四つ這いで行うストレッチ】

四つ這いの姿勢から片手を横に伸ばし、伸ばした腕の肩を床に近づけます。

顔は伸ばした手と反対へ向ける



反対側も行ないましょう

【寝転がって行うストレッチ】

横向きに寝て両膝を曲げ、胸の正面で肘を伸ばして手を合わせます。

脚はそのまま、上半身が仰向けになるよう体を捻り、重ねていた上側の手を反対側に開きます。

顔は倒している膝と反対側を見る



反対側も行ないましょう