

2011



あけまして
おめでとうございます

1月号



スポーツセンター トレーニングルームだより

アクアピクス

日時	1月6日、13日、20日、27日(木)	午後3時~3時50分
場所	羽村市スイミングセンター	
参加費	市内在住・在勤の方	400円
	市外の方	600円
定員	定員35名	



※当日、午後2時~2時50分までにフール受付前でお申込みください。

今年のトレーニング目標を立てましょう!

30代

30代に入るとお腹やお尻に脂肪がつきやすくなります。運動する時間がとれない方はたくさん歩くことを意識してください。キレイでカッコいい身体をつくることも意識して全身運動と筋トレを基本に、気になる部分のトレーニングをしていきましょう。

40代

40代に入ると、肩が上がりにくくなったり骨盤が歪んできたりするなど、身体機能低下を感じる人が多くなります。この時期から運動をしている人としていない人の見た目の若さの差が大きくなります。

年代で考える最適トレーニング

筋肉もだいたい落ちてきている時期ですので、積極的に体力向上のための運動をしましょう。歯磨き前にスクワットをするなど、生活の習慣とセットにすると習慣化できます。この年代はホルモンバランスの変化により様々な不調が出やすく、自律神経の調整が必要です。

50代

60代以降は若いときにどう過ごしたかによって筋肉の状態に差がでます。脚の筋肉がガクンと減りますので、とにかく脚を意識して動かすようにしましょう。日常生活の中でも脚を使うように意識していきましょう。

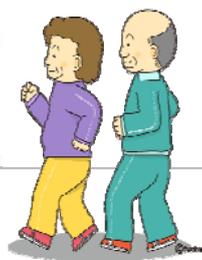
60代~

本年も宜しくお願い致します。
スポーツトレーナー 一同

NPO法人羽村市体育協会
TEL 042-555-1698
FAX 042-555-1699
羽村市スイミングセンター
TEL 042-579-3210



メタボだけじゃない「ロコモ」に注意!



50歳過ぎると7割以上に可能性あり!
「ロコモティブシンドローム」(※運動器症候群)
とは 骨や関節、筋肉などの動きの信号を伝える
神経が衰えて 立つ、歩くという動作が困難になり、
要介護の状態や 介護リスクの高い状態のことです。
略して「ロコモ」といいます。

- ロコモの原因は主に3つあります。
- ①「バランス能力の低下」
 - ②「筋力の低下」
 - ③「骨や関節の病気」

ロコモになりやすい、なりにくい人がいます。
その違いは「日常的に身体を動かしている人と
そうでない人」です。
毎日こまめに身体を動かすことが大切です。

運動器って?

骨、関節、腱、靭帯、神経など、運動に関わる
器官や組織の総称。
全てが連動しているので、どれかひとつが悪くても
うまく動きません。

ロコモCHECK!

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分続けて歩けない
- ⑥2kg程度の買い物をして持ちかえる
のが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- ⑦家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

※ひとつでも当てはまれば、ロコモで
ある心配があります。
今日からロコモーショントレーニングを始
めましょう。

ロコモーショントレーニング

ロコトレ 1 開眼片脚立ち

左右1分間ずつ
1日3回行いましょう。

転倒しないように
必ずつかまるもの
がある場所で行い
ましょう。

床に置かない程度
に片足を上げます。



支えが必要な人は、医師と相談して
机に手や指をつけて行います。

机に両手をつけて行います。



指だけでも
大丈夫な方は
指先をつけて
行います。

ロコトレ 2 スクワット

深呼吸をするペースで
5~6回繰り返します。
1日3回行いましょう。

安全のために
椅子やソファの
前で行いましょう。



支えが必要な人は、医師と相談して
机に手をつけて行います。

椅子に腰をかけ、机に手をつけて
腰を浮かす動作を繰り返します。



30度

ロコトレ 3 その他

いろいろな運動を積極的に行いましょう。



ストレッチ

関節の曲げ伸ばし

ラジオ体操

ウォーキング

スポーツ

参考文献「LIVE」
「ロコモパンフレット」