



9月

# スポーツセンター トレーニングルームだより



お知らせ

16日、23日(月・祝)  
通常どおり開館しております。

振替休館はなく17日、24日(火)も開館しています。  
ぜひご来館ください♪

## 水中ウォーキング講習会

日時：9月28日(土)10:00~10:50

場所：スイミングセンター

対象：16歳以上

定員：先着30名

費用：市内在住・在勤の方 400円  
市外の方 600円

持ち物：水着、帽子、タオル

申込み：当日9:00~9:50までに、プール受付前にてお申込みください。



### 水中ウォーキングの効果は・・・

- ★姿勢をコントロールする体幹部が鍛えられる
- ★関節可動域が広げられる
- ★バランス能力が向上する
- ★全身の血液循環が良くなる
- ★呼吸筋が鍛えられ心肺機能が向上する
- ★身体の抵抗力が増して風邪などもひきにくくなる
- ★自分の体力に応じたスピードで運動できる

### 水中で運動すると・・・

水中では浮力により、体重が軽くなるため、筋肉・関節・靭帯などへの負担が少ない状態で運動できます。また、陸上運動の12倍の力がかかるため、筋力増強に最適です。



<お問合せ>

NPO 法人羽村市体育協会

TEL : 042-555-1698 FAX : 042-555-1699

E-mail : taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

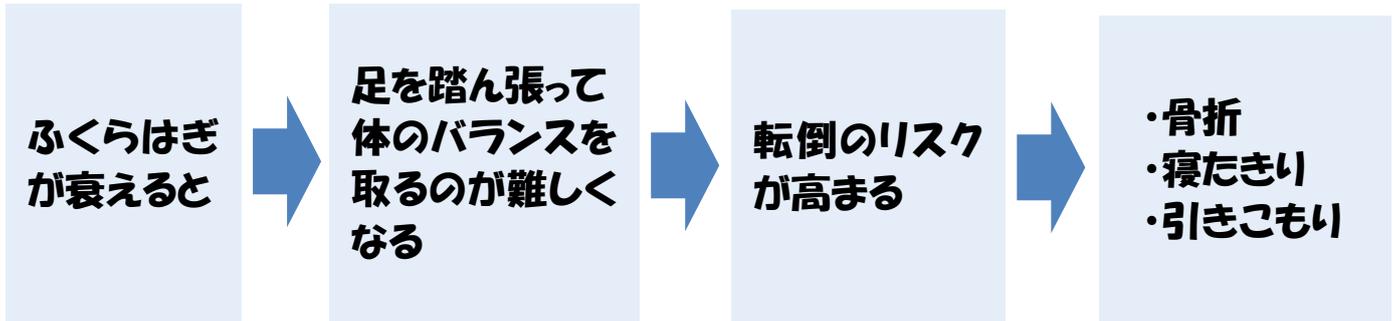


# 細いふくらはぎがサルコペニアを招く！！

サルコペニアとは、ギリシャ語のサルコ(筋肉)とペニア(減少)を組み合わせた造語で、「骨格筋肉量の減少と身体能力が低下する状態」をいいます。

加齢によって筋肉が減っていく現象のことをいい、上肢よりも下肢で起こりやすく、ふくらはぎや太ももの筋肉に顕著に現れます。細く弱ったふくらはぎは、近年、要介護を招く要因の一つとして問題視されている「サルコペニア」の象徴です。

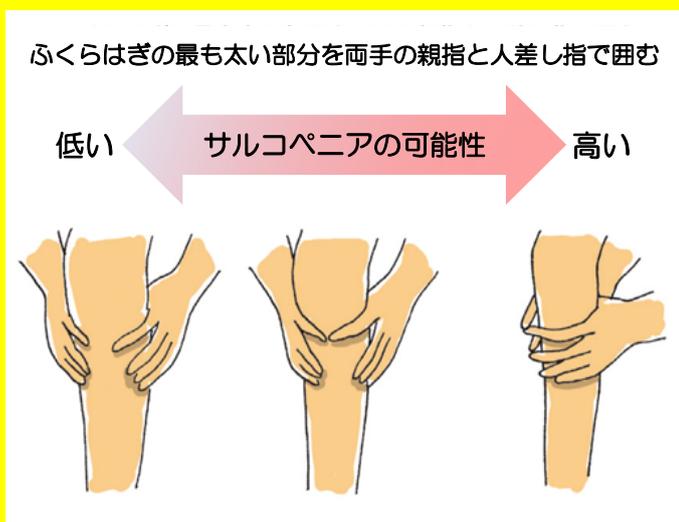
## 【サルコペニアによって…】



例えば、1週間入院して寝たきりの生活をする、筋肉量は2%も減少するといわれています。これは、高齢者の筋肉量で考えると大きな損失で、急激に足腰が弱って歩けなくなるケースが少なくありません。

## 輪っかに隙間ができたなら要注意！ ふくらはぎ年齢チェック

自分のふくらはぎの状態を知ることは、将来サルコペニアを防ぐために大切です。「ふくらはぎ年齢チェック」で確認してみましょう！



囲めない ↓ ふくらはぎ年齢が若い

囲める ↓ 今のところ問題なし

隙間ができる ↓ ふくらはぎ年齢が老けている

## ふくらはぎを効率よく鍛える！ かかとゆっくり下ろし

- ① 立った姿勢で壁に両手をつき、背すじを伸ばす。
  - ② 背伸びをするようにかかとを上げる。
  - ③ 5秒くらいかけてゆっくりかかとを下ろしていく。
- ※②③を10～30回繰り返しましょう。



ふくらはぎの筋肉を意識する