

ISC通信

2020 秋号

2020/10発行 Vol.24

身体活動量を上げて、健康な毎日を

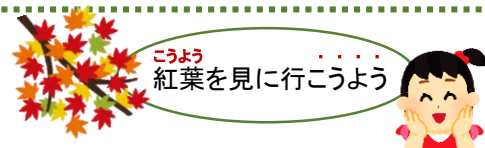
毎日何歩 歩いていますか？

運動(ジョギングや速歩、スポーツなど)と生活活動(お買い物や犬の散歩、掃除など)で、私たちが身体を動かすことを『身体活動』といい、毎日元気に身体を動かすことで、生活習慣病などの様々なリスクを下げるすることができます。『今日は掃除をがんばった!』『買い物のとき、エスカレーターではなく階段を使った!』など、身体活動量を増やしてみても『どのくらいがんばったか?』『身体活動量の目安はどれだけ?』が分かりづらいものです。そこで、日常の活動量の目安になるのが、歩数チェックです。まずは、毎日どれくらい歩いているのかを確認し、目標を決めて歩くと楽しいですね。特に 秋は、外での運動が心地よい季節です。自然の中でウォーキングも良いですね。



TOPIC

やっぱりウォーキング!!



ウォーキングの効果

- ◆ 心肺機能(全身持久力)の向上
(速歩やジョギングで最大酸素摂取量が増加)
- ◆ 脚筋力の向上
- ◆ 体脂肪(内臓脂肪)の減少(食事療法との組合せ)
- ◆ 高血糖の改善(食事療法との組合せ)
- ◆ 血中脂質の改善
- ◆ 血圧の改善(減塩とリラクセーションプログラムとの組合せ)
- ◆ ストレスの解消・こころのリフレッシュ(快適な運動強度)
- ◆ 善玉コレステロールの改善
(ある程度の運動量(強度・時間・頻度・期間)が必要)



あなたが改善したいことはありますか？

運動量の目安

- ◆ 歩数計を活用しましょう。目標歩数を目安に、1日の歩数を増やしましょう。1,000歩は、歩く時間で約10分、歩行距離で600~700mに相当します。レッツトライ!

	男性	女性
成人(20~69歳)目標	9,200歩	8,300歩
成人(20~69歳)平均	8,202歩	7,282歩
高齢者(70歳~)目標	6,700歩	5,900歩
高齢者(70歳~)平均	5,436歩	4,604歩

参考:厚生労働省 健康日本21(身体活動・運動)目標値

運動強度の目安

- ◆ 脈拍が測れる活動量計などを活用しましょう。心拍数の目安は、目的により異なります。体脂肪を減少させたい方は、脂肪の燃焼に効率的な最高心拍数の40~60%。心肺機能を高めたい方は、最高心拍数の60~85%で行うことをオススメします。

(例) 60歳の方の場合 (最高心拍数=220-年齢)
220-60=160拍/分(最高心拍数)

体脂肪を燃焼したい場合

160×40~60%=64~96拍/分

心肺機能を高めたい場合

160×60~85%=96~136拍/分



- ◆ 血圧の薬を服用している方は、薬の種類によって心拍数が抑制されている場合もあるため、その場合は心拍数ではなく、かなり楽である~ややきつい(軽く息が弾む程度)と感じる強度で行いましょう。

参考:健康運動指導士テキスト

運動前の準備

- ◆ 寒い日の朝や、室内外の気温差がある場合、心臓や血管への負担が大きくなります。スタート前の水分補給や準備運動を十分に行いましょう。
- ◆ 短時間の軽いウォーキングであれば、お茶やお水で十分です。また、冬場は喉が渇きにくくなりますが、水分補給はしっかり意識しましょう。
- ◆ 手袋やレッグウォーマーなどの防寒グッズを活用しましょう。また、身体が温まった時に、体温を調節しやすいよう、薄手の服の重ね着がオススメです。
- ◆ 糖尿病で低血糖になる可能性がある人は、空腹時を避けてアメなどの糖分を携帯しましょう。



TRY

いざウォーキング!!

正しい歩き方

- ◆ 背筋を伸ばす
(人に見られる意識をもつと良いですね!)
- ◆ 視線をやや遠くに向ける
- ◆ 腕を楽に振る
- ◆ かかとから着地し、つま先で地面を蹴るように歩く
- ◆ 日常生活での歩行より少し大股を心がけ少し速めに歩いてみましょう



ISCでウォーキング

- ◆ **ランニングコース**
メインアリーナのランニングコースは1周295m
何周歩いたかで、距離も計算しやすいですね☆
- ◆ **スポセンの外周**
建物に沿って歩けば1周約620m
駐車場を含めた敷地外周を歩けば1周約800m
太陽光を浴びて、風や木々の紅葉も楽しめます☆
- ◆ **トレーニングルームのトレッドミル**
歩くスピードや傾斜、運動強度をコントロールしながら楽しめます☆
- ◆ **プールで水中ウォーキング**
水の浮力を利用して、関節の負担を軽減しながら歩くことができます☆

ステップアップ1

ウォーキングの習慣がついたら負荷をプラス!

- ◆ 腕をしっかり振る
- ◆ 歩幅(ストライド)を広くする
- ◆ 坂道や階段を利用する

ステップアップ2

さらに効果アップ!

- ◆ **軽い重り**(100~300g程度)を持って歩く
肩・膝に負担がかからない、程よい重さを選びましょう
- ◆ **インターバル速歩**
ゆっくり歩き3分⇄速歩き3分を繰り返す

フォームにこだわりすぎず、自分にあった歩き方を探そう!



EVENT こども走り方教室 開催



10月31日(土)
13:30~15:00(90分)

受講料: 2,750円(税込)
場所: サブアリーナ
定員: 20名
対象: 年長~小学3年生

ISCでは、年に3回『こども運動教室』を開催しています。今回は『走り方教室』です。姿勢づくりや足の運び方などの基本を学び、速く走るコツをつかみましょう。今回は、走り方の連続写真撮影を行い、アドバイスコメントの特典付きです★

- お申し込みはトレーニングルームまで TEL076-268-2420
- 定員になり次第締め切りとさせていただきます。

毎回大好評
要予約

EVENT ISC教養講座 第4回 開催

第4回のテーマは『**マインドフルネス**』です。「マインドフルネスとは何か?」「ストレス社会での出来事や、自分の心の状態との上手な向き合い方」を知り、日常での実践の仕方を学びます。身体と心を健やかに保ちましょう。

~年間予定~

日程	内容
① 7月	快眠の秘訣&アロマストレッチ 終了
② 9月	フレイルとは?(健康長寿の秘訣) 終了
③ 9月	新しい刺激で脳の活性化(認知症予防) 終了
④ 10月	マインドフルネス(心の健康)
⑤ 11月	正しい筋トレ方法
⑥ 1月	高血圧を予防するための食事

ISC教養講座とは?

健康づくりに役立つさまざまな情報発信を目的とした公開講座。年6回開催、**参加無料**。



*内容が変更になる場合がございます。

Information パーソナルサービス

いしかわ総合スポーツセンターでは、パーソナルサービスを実施しています。目的に合わせたサービスをご利用いただけます。お気軽にスタッフまで、問い合わせください。

トレーニング

- 運動習慣がない初心者の方
- 生活習慣を改善させたい方
- 競技力を向上させたい方

スイミング

- 各種泳法を習得したい方
- 泳げるようになりたい方



ストレッチ

- カラダの疲労を回復させたい方
- 肩こりや腰痛を緩和したい方
- 関節の可動域を広げたい方



料金(税込)
30分 2,200円
60分 4,400円

がんばるぞ

HEALTH+メンタルヘルステデー

10月10日
メンタルヘルステデー



メンタルヘルスに関する世間の意識や関心を高め、偏見を無くすために制定されました。世界保健機構(WHO)も協賛している国際デーのひとつです。適度な運動により、不安な気分やうつ病の改善、気力が向上します。声をかけあいながら、運動を継続していきたいですね。

EVENT 健康測定会 終了

ご参加いただきありがとうございました!

9月10日(木)~11日(金)の2日間、『健康測定会』(骨密度とヘモグロビン推定値を測定)を実施しました。今回測定いただいた方で、約9割の方々が骨密度が同年齢の標準値よりも高い!という結果。ヘモグロビン推定値も、全員が標準値以上の結果でした。ご参加いただいたみなさんの、日頃の運動習慣や食生活の積み重ねの賜物ですね。

