

# マンスリーチャレンジ

## つまずき予防！

つま先を上げ、スネと太もも表側に力を入れます  
10回程度繰り返しましょう！



3月						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

実施した日に○を付けましょう！

## 三分体操

横になったまま出来る運動 ⑫胸、上腕

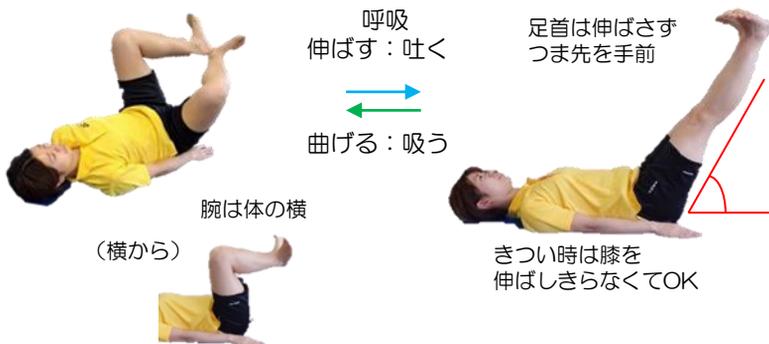
不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 M.H

### 1. 筋力トレーニング(5~15回程度×1~3セット)

#### 内転筋群、腹筋群

- ① 仰向けになり両膝を立てた状態から、膝を開き両方のかかとをくっつけたまま足を浮かせます  
② ①の姿勢からかかとを合わせたまま斜め上の方に膝を伸ばします



#### 【チャレンジ】

上図①の姿勢から②の動きでかかとの高さを下げてみましょう  
腰をそらないように  
腹筋に力を入れる！



### 2. ストレッチ体操(深呼吸3~5回)

#### 内転筋群

仰向けになり膝を立てた状態から、両膝を開いて両方の足の裏を合わせます



#### 腹直筋

仰向けで背伸びをし、肘と膝をピンと伸ばします



#### 内転筋群 + 腹直筋

上図の2つのストレッチを同時に行ないます  
腰反りが気になる方は  
肘を軽く曲げる





## 噂の検証 94 体力向上の効果って、喫煙の悪習慣にも作用する！？

これまで有酸素運動で向上する全身持久力(以下、体力)は、認知症をはじめ、がんを含む生活習慣病や寝たきりの原因上位の疾患と関連が強い「健康度の指標」であることをお伝えしてきました。体力を高めておくことが、永きにわたる健幸の必須条件となります。今回は死亡の原因第一位として君臨する喫煙に対する効果を見ていきましょう。

○ 喫煙の健康被害に対しても体力は影響する？



「たばこを吸うと体力が落ちるし、肺がんも発症しやすいのだから、関係しないんじゃない!？」



「体力がないよりもあった方が、喫煙の健康被害を少しくらいなら抑え込めるんじゃない」

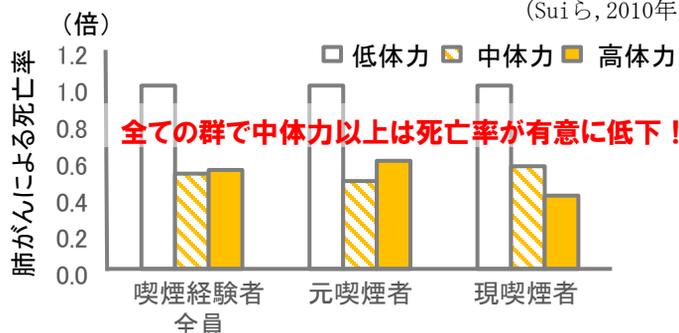
皆さまはどう思われますか？

今回は、喫煙状況、体力レベルと肺がんの死亡率との関係を調査した研究をご紹介します。

“百害あって一利なし”と言われる悪習慣に対しても、体力レベルは影響するのでしょうか？

喫煙者が身の回りにいらっしゃる方は必見です！

○ 体力別喫煙歴別の死亡率の関係



低体力群の死亡率を1.0倍とした時に中体力群及び高体力群の死亡率は、なんと半減していました！

これは、喫煙状況に関係なく同じ結果だったことから、体力を高めておくことは、たばこの健康被害を抑え込む可能性を秘めているということになります。

結論として、高い体力は喫煙の悪影響にも打ち勝てる!？体力ってホント凄い!!です。

注)この情報は体力向上の重要性を解説したものであり、喫煙を推奨しているわけではありません。その点をご理解下さい

## ほっこり啻

vol.27

ここは、とある“ほっこりトレーニング室”。全面窓で開放感があり、暖かい日差しと心地よいそよ風が入る中で、10数名がコツコツとトレーニングに励んでいます。

ほっこり利用者さんと 生真面目運動指導員のやりとりと となりで聞いている男性

= あなたはどっち派!？ =

- 「指導員さ〜ん、私目玉焼きが好きなんですけど 筋肉ってつくのかしら？」
- 「もちろんですよ。植物性たんぱくが注目されることも多いのですが、動物性たんぱくも良いですよ」
- 「あら、そう！良かったわ！私はね…、しょうゆをチョロッと垂らして食べるのが好きなのよ」
- 「へっ!？ほっこりさんはしょうゆ派ですか？ 私は塩と胡椒をパラッとするのが好きです」
- 「やだ!？信じられないわ！現代っ子ってそうなの？目玉焼きは半熟+しょうゆチョロでしょ？」
- 「ええっ!？目玉焼きは、ちょっとかため+塩・胡椒ですよ」
- 「いやいや、どっちもおいしいよ〜!!❤️」

= 最終回 =

- 「指導員さ〜ん、このほっこり啻って終わるの？」
  - 「はい、今回で最終回になると聞いております」
  - 「あの噂…、ほんとだったのね…、残念ね…」
  - 「知る人ぞ知る、人気コーナー!？でしたからね」
  - 「そういえば、指導員さんと私のメロドラマを題材にしたものはNGが出たとか聞いたことあるわ」
  - 「そうなんですか!？でも、ちょっと興味ありますね」
  - 「皆さま〜！健康って大事よ〜！体調に気を付けながらお互いががんばっていきましょうね〜！ 私もこの人たちと一緒におっちょこちょいしながらすっとこどっこいで楽しんでいくわ〜！」
  - 「9年間、ありがとうございました〜!!」
- ほっこりトレーニング室でほっこり啻が続く… 完