

マンスリーチャレンジ

姿勢改善!



背筋を伸ばし
両脚を前に伸ばして座る

10歩程度前へ進み、
同様にして後へ戻る



5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

ながら運動② バランス、体幹、ふくらはぎ

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 R.M

1. 歯磨きや手を洗いながら など (5~30秒程度)

片足立ち

足裏安定の3点で立ち、身体の軸を真っ直ぐにする意識で片足を上げてバランスをとります。



片足立ちの効果★

- ・バランス能力向上
- ・体幹の強化
- ・骨盤を調整

【足裏安定の3点】



目線は正面



軸足の膝はピンと伸ばす



腕と肩はリラックス

台や壁などを押しながらすることで

- ・バランスが取れてフラつかない
- ・押す反作用でしっかり伸びる

かかとで床を押すイメージ

外出中に縁石などの小さな段差を使って

段差などに足指の付け根をのせ、反対の足を軸足にして立ちます。重心を前後にゆっくりと移動させ段差に乗せた足のふくらはぎを伸ばします。

重心を前にしたり 後ろにしたり



左右の足の幅を広げるとバランスがとりやすい

やってみよう! バランス×ふくらはぎチャレンジ

つま先立ち足踏み

片足立ち×バンザイ

片足立ち×やじろべえ

へそから上を傾ける



膝はピン!

かかとをあげる



背筋は真っ直ぐ

膝はピン!



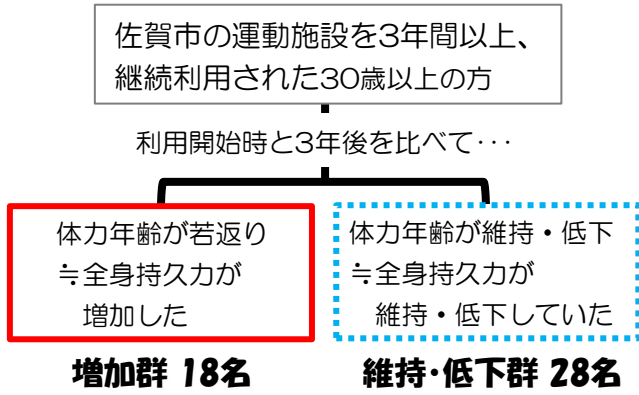
膝はピン!



号外 医療費を抑えるためには運動継続にプラスしてあることが重要！？

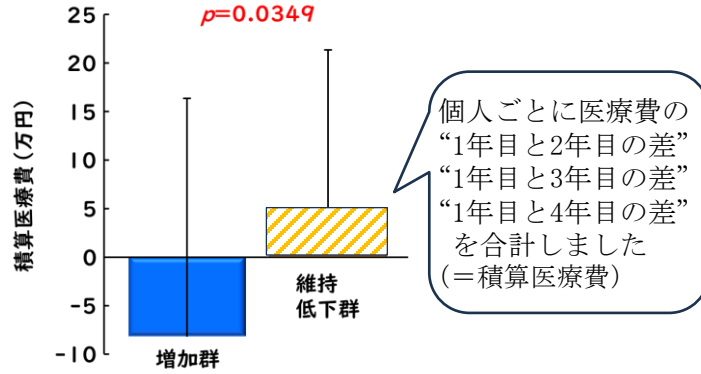
弊社が運動支援をさせていただいている佐賀県吉野ヶ里町において、2年以上運動施設を利用している方では、医療費が抑制されていたことを、以前ご紹介しました。今回は運動を継続することに加えて、やっぱりあの体力を高めておくことが医療費を抑制する上で重要なポイントになることが明らかになりました。その体力とは！？

○ 対象になった方の条件は？



○ 体力年齢の変化と積算医療費との関係

(樋口ら, 2023)



医療費のうち健康づくり運動では効果が不透明な「歯科」と「柔整」の医療費除外に加えて、入院や突発的な医療費を除外するために以下の条件を定めました。

- ① 年間ならびに月当たり医療費突出して高額な方を除外
- ② 月ごとの医療費の格差が大きい方を除外

医療費はニコニコ体力年齢の維持・低下群では増えていましたが、増加群では減っており、群間の差額はなんと、、、3年間で約12万円にもなりました！

結論として、運動継続に加えてニコニコ体力年齢を高めることで医療費が抑えられる可能性があるです。身体にもお財布にも優しいニコニコペース運動をこれからも継続していきましょう(^_^)

〇〇へあと一步

Vol.82 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。今回は春～夏の旬の食材の“栄養”について紹介します。

5月は暖かくなり身体を動かしやすくなる半面、花粉症や寒暖差の影響で体調不良になる方も多いかと思ひます。また、既に真夏日となった地点もあるなど、これからは益々、暑熱順化が追い付かず熱中症になる危険性が高まってきます。

そんな気候が不安定な時季でも、様々な旬な食材があり、季節的な環境に即した効用があると言われていひます。季節の変動に振り回されることなく、そして、家計(出荷数が増え安価)にも健康にもやさしい、オイシイ旬の食材をたくさん食べて、身体はエネルギーッ！味覚はエンジョイ！していきましょう！！

春： 苺 甘夏 アスパラガス お茶

ビタミンC アスパラギン酸 カテキン



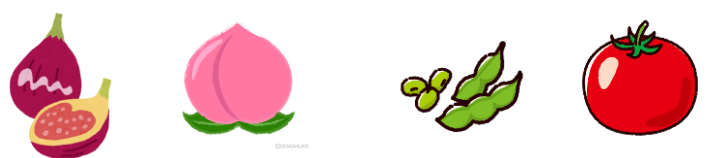
皮膚や粘膜の健康を維持し、抗酸化作用があります

栄養ドリンクの成分にもなり、疲労回復やスタミナ増強に効果があります

ガン細胞に対して、様々な抑制作用があります

夏： イチジク 桃 枝豆 トマト

ペクチン カリウム イソフラボン リコピン



腸内善玉菌の好物で、整腸作用、便秘の予防効果があります

体内の水分バランスを整え、むくみ解消の効果があります

心身の不調や更年期障害を和らげる効果があります

抗酸化作用があり、免疫能低下の予防効果があります