

～健幸運動教室参加者募集と健康づくりのコツ～

健康なカラダを手に入れよう

筑波大学の研究成果を基にした運動プログラムを導入し、1月より開始した健幸運動教室。それぞれの体の状況に合わせた"個人別プログラム"を実践した参加者に、3カ月後どれだけの成果があったのでしょうか？

この教室独自の各個人の体力状態を示す「体力年齢」などで比較しました。

問合せ 健康づくり (☎973-3700)

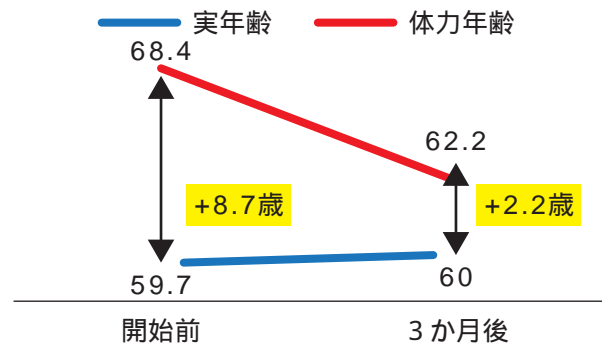
健幸教室・3カ月後の体力年齢の推移

3カ月で平均5.7歳の若返り

プログラム実践前には参加者の平均実年齢（59.7歳）に対して、+8.7歳の68.4歳という体力年齢でしたが、3カ月後には+2.2歳の62.2歳となり、6.5歳の若返りが見られました。なかには20歳以上の若返りに成功した人もいて、多くの人々が体の若返りに成功しています。運動習慣がついたことで、体脂肪率・筋肉率などにも改善が見られています。



体力年齢の変化



体脂肪率の変化

	開始前	3か月後	効果
男性平均	25.3%	24.0%	-1.3%
女性平均	32.9%	31.8%	-1.1%

※いずれも速報値です。

参加者の声



1月から健幸運動教室に参加した高木さん。体の状況から分析された個別の運動プログラムをもとに、スクワットや腕立て伏せなどの家庭での筋力トレーニングのほか、エアロバイクやウォーキングなどの有酸素運動に継続的に取り組みました。

3カ月後の結果

体力年齢 - 8歳
体脂肪 - 1.5%

実感している体の変化はありますか？

最近では、会社の階段も息切れすることなく4階まで登ることができ、体力の向上を実感しています。

健幸運動教室に参加して良かった点は？

これまでは、何をどうしたらいいか良く分かりませんでしたが、科学的に効果が検証されている内容なので、安心して続けられるところです。



▲参加者それぞれにあった運動プログラムを科学的に分析

健康づくりのコツ「有酸素運動」と「筋力トレーニング」

肥満に加え、筋肉量が減少している状態を「サルコペニア肥満」と呼びます。それぞれ単独の状態よりも、疾病のリスクが高まる傾向にあることが分かっています。肥満対策の「有酸素運動」と筋肉を維持・増幅するための「筋力トレーニング」の両方を継続して行うことが重要です。

有酸素運動ワンポイント「早歩きで10分以上」

早歩きで10分以上、これを「しっかり歩行」と呼んでいます。減量に成功した人は、この歩数が1日2,000歩以上あったというデータがあります。ウォーキングの時には、早歩きで10分以上歩くことを意識して取り組んでください。



筋力トレーニングワンポイント「下半身を中心に」

教室で行っている下半身を鍛える筋力トレーニングの一つをご紹介します。ご自宅でも実践してみてください。スクワット 鍛えるところ：太もも、お尻の筋肉、大腰筋（お腹の中の筋肉） ※無理のない範囲で行いましょう



①肩幅に足を開き背筋を伸ばす



②ゆっくりと膝を曲げる



③45度程度まで曲げて、元の状態に戻す

第2期健幸運動教室参加者募集～7月スタート・6カ月間～

7月より開始する第2期の参加者を募集します。

対象 40歳以上で医師から運動を禁止されていない市民

ところ 市民体育館2階大会議室

期間・回数 7月から12月の6カ月間・全20回

教室 下記6コース 毎回約1時間半

参加費 1カ月3,000円

※開始時と9月末に3カ月分・9,000円ずつ徴収します。教室開始後の返金はできません。

特典 教室で使用する専用歩数計（5,700円相当）を初回限定でプレゼント

申込み・問合せ 5月23日(金)までに健康づくり課（☎973-3700）へ

※各コース定員になり次第、受付を終了します。教室開始前に事前説明会がありますので、申込み時に以下の説明会希望日時をお知らせください。

各教室の継続は最長1年間とさせていただきます。

説明会日程

①6月3日(火)：午後7時～：市民体育館

②6月5日(木)：午後3時30分～：保健センター

③6月6日(金)：午後3時30分～：市民体育館

	火曜		水曜	金曜		日曜
	午後コース	夜間コース	夜間コース	午前コース	午後コース	午前コース
開始時間	午後1時30分～	午後7時～	午後7時～	午前10時～	午後1時30分～	午前10時～
募集定員	24人	26人	13人	10人	14人	18人