



CocoSports のランニングマシンはパスポートプレーヤーと連動、バーチャルランニングが可能です。有酸素運動に最適です。内脂肪が気になる方はご利用ください。

事務局からのお知らせ： ただ今 CocoSports では「友フリー券」を発行しています。詳しいことは事務局までお問い合わせください。

## ロコモ予防、簡身体操で筋力アップ

### ➤ 簡単な体操で筋力アップ (パート1)

日本は、男女とも平均寿命が80を超える高齢化社会になりました、しかし30歳をピークに筋力は衰え、50歳を過ぎると骨や関節が衰え、運動器の障害が多発し、健康で楽しい生活が送れなくなるかたも少なくありません。そこで今回(パート1)と次回(パート2)は、日常生活を豊かに過ごすための生活体力を向上させ、転倒やふらつきを予防する体操を紹介します。

#### ★つま先立ち体操

- ① 椅子の後ろに立ち、背もたれを握ります。
- ② 踵を上げ、つま先だけで立ち8秒間静止します。(写真1)
- ③ これを6回繰り返します。(1~3セット)

しっかりと椅子につかまり、足を肩幅に開き、つま先を前に向けるのがポイントです。ふくらはぎの筋肉と前太ももの筋肉が鍛えられます。

写真1



写真2



#### ★踏み込み体操

- ① 椅子の後ろに立ち背もたれを握ります。
- ② 片足を斜め前に踏み出し体重をかけ8秒間静止します。(写真2)
- ③ これを左右交互に6回繰り返します。(1~3セット)

背中を伸ばしたまま膝を曲げ、しっかりと踏み込むのがポイントです。お尻の筋肉と大腿四頭筋が鍛えられます。最初は軽い動きから始めてください。膝の悪い方は注意が必要です。スタッフまでご相談下さい。

CocoSports ではロコモ度検査と体操指導を実施しています。会員以外の方も有料にて実施中です。

## 目次

**特集** ロコモ予防、簡身体操で筋力アップ (パート1)

➤ **【続】 筋トレ10**  
トレーニング パート⑦、⑧

➤ 病気を遠ざける長生きをするための食べ物 (その3)

➤ フォトニュース

3月2日子ども食堂

2月7日第9回カルチャー教室

### 子ども食堂わいわいカフェ南地

3月2日おひなさまは、ボランティアの城下さんによるパネルシアターで子供たちは大はしゃぎ、おさなごの園の先生がお雛様に変装して来店されじゃんけんゲームなどで食堂は賑やかでした。➤次回は4月13日第2土曜です



### 第9回カルチャー教室



#### お雛様飾り手作り教室

2月7日の教室は10名の参加でした。エコクラフト素材を使った簡単手づくりお雛飾りが完成しました。参加者それぞれに個性が出てきれいに仕上がりました。

次回はアロマオイルを使ったオリジナルクリームを作成します。日時は4月13日14時の予定です。

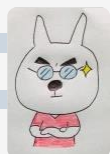
※人気のカルチャー教室はだれでも参加できます。

問い合わせはCocoSportsまでお気軽にお問い合わせください。

(続) 筋トレ10 トレーニング パート⑦、⑧

筋トレ10

- ① チェストサポーター・ダンベルロウ
- ② プルアップ
- ③ チンアップ
- ④ シングルアーム・ダンベルロウ
- ⑤ スクワット
- ⑥ ショルダープレス
- ⑦ ベンチプレス (チェストプレス)
- ⑧ バーベルロウ
- ⑨ デッドリフト
- ⑩ パワークリーン



⑦ベンチプレス (テストプレス)

ベンチに仰向けに寝ます。バーベルを準手で持ち、息を吸いながら胸からまっすぐ上の位置に持ち上げ、腕を伸ばした状態で保持します。息を吸いながらバーベルを胸の位置前でおろします。

この運動は胸筋を引き締め、分厚い胸板を約束します。

⑧バーベルロウ

このエクササイズは背筋を強化しがっしりとしたマッチョな体を作り上げます。かなりきついですが最も効果的な運動の一つとなります。背筋全体、僧帽筋、二頭筋、ヒップ周り、ハムストリング筋群を全体的に鍛えます。

バーベルは膝の前に置き前にかがみでバーベルを取ります。背筋はまっすぐに伸ばし肩を下し、膝は軽く曲げた状態をキープします。両肘を引きバーベルをお腹に引き付け体の力を抜くことなくひざ下に降ろします。



病気を遠ざける長生きするための食べ物 (その3)

■ 大豆に含まれるイソフラボンが老化を防ぐ

大豆には、良質の植物性タンパク質がたっぷり含まれています。また、大豆に含まれるイソフラボンという成分は、体内で女性ホルモンと似た働きをし、老化を防いでくれます。「豆腐や豆乳など、大豆を使った食品を日常的に食べて、太らず老けず、健康な体に」

■ 食物繊維が豊富で糖質ゼロ。海藻はダイエットの強い味方

肌や髪を美しくする効果があるといわれる海藻。ビタミンやミネラルが豊富で、糖質が含まれていないため、ダイエットの強い味方です。「食物繊維が豊富なので、便秘を防ぎ、大腸がんを予防し、腸内バランスも整えてくれます。食物繊維が多いと消化に時間がかかるので、血糖値を急上昇させないメリットも」



CocoSportsでは友フリー券を発行しています。会員1人に同時に3人まで一緒にご利用できます。詳しくはスタッフまでご相談ください。

パソコン倶楽部ドゥーイット

修理・調整  
個人教室



何でも  
ご相談



【施設内設備品紹介】

けん垂(プルアップ)、ディップス、プッシュアップ、バーチカルニーレイズやぶら下がりができます。

☛入会を検討される方は見学自由で、いつでも体験もできます。