



昨今、トレーニングに動んでいる高齢の方を、ジムや公園などでも多くおみかけするようになりました。ジムにあるような器具を利用してトレーニングを行い、認知症の初期症状の改善はもちろんのこと、健常な方々の脳にも良い効果が期待できると2016年オーストラリア、シドニー大学の Movros 博士らの研究から明らかになっています。

ロコモ予防、簡身体操で筋力アップ (2)

➤ 簡単な体操で筋力アップ (パート2)

前回に引き続き、健康で豊かな日常生活を過ごすため、転倒やふらつきを予防する体操を紹介します。

★開脚交差体操

- ①椅子に座り、床から足を浮かせ膝を伸ばし、足を開き静止させます。
- ②右足、左足を交互に交差させます。＝ 写真1
- ③静止・交差を8回繰り返します。(一回の動作は8秒間)

手で椅子の座面をしっかりとつかみ、背筋を伸ばすのがポイントです。お尻の筋肉(臀筋)と、太もも前部の筋肉(大腿四頭筋)、お腹の筋肉(腹筋)が鍛えられます。

写真1



写真2



★スクワット体操

- ①椅子の後ろに立ち、背もたれを握ります。
- ②足は肩幅より少し広めに立ち、背筋を伸ばし、ゆっくり膝を曲げて8秒間静止します。＝ 写真2
- ③これを6回繰り返す。背中の筋肉(脊柱起立筋)、臀筋、大腿四頭筋などが鍛えられます。

➤運動前の飲食について

食事は運動の1時間位前に、麺類やご飯などの炭水化物で軽めに済ませるのが理想です。空腹での運動は低血糖症を引き起こすこともあり、満腹状態は消化不良による腹痛を起こす原因にもなると言われています。運動前の水分補給は、水よりも吸収率の高いスポーツドリンクがお勧めです。運動中も喉が渇く前に少しずつ水分を補給しましょう。

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2)

➤ 運動前の食事のとり方

➤ **【続】 筋トレ10 (最終回)**
トレーニング パート⑨、⑩

➤ 病気を遠ざける長生きをするための食べ物 (その4)

➤ 会員さんの声

➤ 4月14日

第10回カルチャー教室

こども食堂わいわい
カフェ南地

4月は13日第2土曜

会員さんの声

ほぼ毎日利用されている光内さんにCocoSportsの感想を聞いてみました。
店内は明るくてアットホームな雰囲気、皆がわきあいあいと利用できるのがいいです。



CocoSportsでは、今月よりクレジット・電子マネーのほかPayPayでの支払いが可能になりました。

第10回カルチャー教室

4月14日 **天然アロマを楽しもう**

アロマスプレー・マッサージジェル
自分のアロマ作りませんか

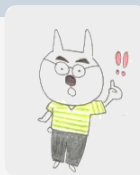
※人気のカルチャー教室はだれでも参加できますが予約が必要です。
お問い合わせはCocoSportsまでお気軽にお問い合わせください。

le coeur
aroma Color セラピスト 北原良子
自然からの贈り物を皆様にも...
天然アロマの楽しみ方を伝えさせていただきます。
好みの香りで自分にピッタリなお手入れグッズをつくってみませんか?
●アロマスプレー●
●マッサージジェル●
使い方はさまざま♡
身体のケアやお部屋の芳香、お掃除、化粧水やマスクにシュッと花粉症状の緩和 etc...
いろいろお使いいただけます。

(続) 筋トレ10 トレーニング 最終回パート⑨、⑩

筋トレ10

- ① チェストサポーター・ダンベルロウ
- ② ブルアップ
- 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



⑨デッドリフト体の全面・背面相互に鍛えます。

広背筋・僧帽筋・大菱形筋・腰周りそしてハムストリング筋に直接作用する数少ない運動となっています。この運動はマッスルだけでなく身体のもつ運動能力も高めてくれます。この運動はバーベルロウと同じスタート位置から始めます。バーベルをつかみお尻を後ろに引き蝶番のように動かし、同時にバーベルを引きあげ直立します。そのあとバーベルは最初の位置へと下します。

⑩パワークリーン

この運動はマッスルのパワーと瞬発力を必要とする大変ハードな運動です。全身の主要な筋肉、大腿四頭筋・コアマッスル・お尻周り・肩周り、腕、背筋などに作用します。この運動は心拍数を高め、とてつもないマッスルを作り上げるでしょう。

両足を肩幅に開きましょう、胸を突出し、背筋をまっすぐに伸ばします。バーベルを膝の高さまで持ち上げます。これがスターティングポジションで体を起こしていくにつれ、バーベルを体に引き付けたまままっすぐ真上へと持ち上げていきます。バーベルが胸に近づいたら腕をバーベルの下へ潜り込ませ同時にクォータースクワットの姿勢を取ります。そのあとゆっくりとバーベルを胸の前へと引き上げ顎の真下につけます。再び前へかがみながらバーベルを膝の前へと下します。この動作をくり返します。

⑨⑩の運動は全身の神経と筋骨格へ大きな負荷がかかるため、ビギナーの方はゆっくりと行うようにしてください。



9



10



病気を遠ざける長生きするための食べ物 (その4)

■ ヨーグルトは腸内菌を整える

腸内細菌の状態が良ければ便秘にならず、病気にかかりにくくなります。「適量」は一日 100 グラム前後。市販のヨーグルトは使われている菌によって、体内の腸内細菌との相性があります。いろいろなヨーグルトを2週間ずつ試し、体の調子が良いと感じたものを続けると良いでしょう」

■ 赤身肉にはタンパク質と鉄分が豊富

良質のタンパク質や鉄分を多く含む赤身肉は健康長寿の味方。なかでも自然に放牧された動物の肉は、歯ごたえがある上に、濃い味付けをしなくても肉本来のおいしさが味わえるので満足感が得られます。「70 グラムの赤身肉を2日に一度の割合を目安に!」



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ではパソコン個人教室、修理サービス中です。(会員割引あり)

パソコン倶楽部ドゥーイット

修理・調整
個人教室

PC

何でも
ご相談



【施設内設備品紹介】

スケーティングシェイプ
ストックを握り足を前後左右に滑らせ太もも、お尻を中心とした下半身のエクササイズです。

☞ 入会を検討される方は見学自由で、いつでも体験できます。