



### CocoSports 一周年記念

おかげさまで4月16日に一周年を迎えることができました。若いも若きも健康が一番、運動して筋力・体力をつけ楽しい人生を送れますように、CocoSports は皆様を応援していこうと考えています。会員の方のご意見を聞きながら日々成長を続け、さらにステップアップします。

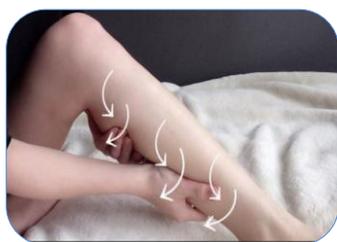
## セルフコンディショニングで「ロコモ」予防 (3)

### ★自己管理（セルフコンディショニング）を習慣に

年齢を重ねると人の体もメンテナンスが必要になります。シニア世代になり、ようやく自分の時間が持てるようになったという方には、セルフコンディショニングを習慣にすることをお薦めします。

これは自分自身で体の調子を整える方法です。その例は体操やウォーキング、ヨガなど、様々です。今回は自分の手で簡単にできる方法を紹介しします。特に強い力は必要ありません。体のいろいろな場所を、手のひらで大きく円を描くようにさすっていると血行が良くなり、だんだんと温まってきます。コリを感じる部分は、指の腹を揃えて、1回3秒位を目安に軽く数回押してみましょ。腕や足など手をつかめるところは、握力計を握るように、静かに力を入れてください。パートナーと互いに行えれば、効果はさらに上がります。軽い筋トレやストレッチ体操などもセットにすると、より良いでしょう。

ヒトの血管は毛細血管が95%を占めると言われています。コンディショニングを効果的に取り入れ、血行や代謝を促進させ、健康な毎日をごしましょ。



### 骨の健康と長生きのひけつ。

年数を経た木は中が空洞になることもあり、崩れたり折れやすくなります。骨に例えると骨粗しょう症と言う現象です。高齢者にとって骨粗しょう症は骨折の大きな原因となり、寝たきりにつながることもあります。骨はある程度の負荷をかけると強くなります。骨の健康を保つには軽い運動を習慣付けましょ。適度な日光浴も骨を強くします。また栄養バランスの良い食事や朗らかな会話も健康の秘訣です。新しいことに対する興味を失わず転倒などに注意しながら毎日をごしましょ。

CocoSports ではロコモ度検査と運動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** セルフコンディショニングで「ロコモ」予防 (3)
- ★自己管理（セルフコンディショニング）を習慣に
- 骨の健康と長生きのひけつ。
- バランスボールを使った体幹トレーニング
- 病気を遠ざける長生きをするための食べ物（その5）

こども食堂わいわい  
カフェ南地  
5月は11日第2土曜



一周年記念行事  
ビンゴゲーム開催中  
会員皆様へビンゴカード配布中  
です。まだの方受付でお渡ししていますので、お声をかけてください。

### 会員さんの声

ほぼ毎日利用されている山崎さん。いつも楽しんでます。お風呂とシャワーは欠かさず利用しているので、心身ともにリラックスしています。

4月14日 カルチャー教室「天然アロマを楽しもう」は無事終了いたしました次回の予定はありません。

今回予定変更にもかかわらず4名の参加があり楽しい教室でした。橋田さんのピアノも和みました。

※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。



## バランスボールを使った体幹トレーニング (個人指導実施中)

①腹筋強化 ABとも10回から20回

②腹斜筋強化 ABとも10回から20回



③背筋強化 10回~20回

④体幹強化 AB姿勢の維持 20秒~30秒



⑥<sup>うで</sup>腕の筋力強化、両手で歩いて前後に移動5~10往復

⑦腕立て伏せ5~10回 (膝<sup>ひざ</sup>ついてOK)

⑧腕立てで膝の屈伸 (左右へ10回)



⑨体幹および下肢筋力強化  
腰上げて足上げ (10回)

⑩股関節を屈げたまま膝<sup>ひざ</sup>伸ばし (10回)

⑩<sup>ひざ</sup>膝・股関節の屈伸  
体幹と下肢筋強化

⑪スクワット  
20~30回



## 病気を遠ざける長生きするための食べ物 (その5)

■ 老化防止成分がたっぷりとれるマグロの刺身

マグロが大きな体を持ちながら長距離を泳いで移動できるのはマグロの体に含まれるカルノシンと言う成分のパワーだと考えられています。カルノシンは老化防止に効果的です。加熱などせず生で食べることで私たちの体も若々しくたもたれるそうです。

■ 血中の糖分濃度を薄めるには水

太りたくない人は質の良い水をたくさん飲むこと。それだけで血中性糖分の濃度は薄まり、血糖値が下がります。また、細胞の代謝には水が必要なので、たくさん水を飲むことで体内がリフレッシュ。1日2リットル飲んで大丈夫。ペットボトルなどで売られている硬水は、便秘にも効果的です。



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】

バイク・リカンベントバイク、有酸素運動の代表ですが電磁抵抗で筋力アップにも最適です。ワット数の設定で段階的に強化できます。

☞入会を検討される方は見学自由で、いつでも体験できます。