



中央体育館だより

2023.10



福岡市では、毎年10月を「健康づくり月間」としています。運動は苦手という方も、しようとは思っているけどなかなか行動に移せていないという方も、これを機に、できることから始めてみませんか♪

運動は必ずしなければならないものなのか!?

昨今、健康には運動が欠かせないと叫ばれていますが、本当に運動は必要なのでしょう。じつは、日本では、**運動不足を危険因子として亡くなっている人が、年間約5万人もおり、病気による死亡原因としては3番目に多くなっています。**

(感染症を除く、「2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡率」)

運動不足によるリスク

- ◆ 肥満症やメタボリックシンドロームになりやすい
- ◆ 高血圧や糖尿病などを含む、生活習慣病になりやすい
- ◆ 筋力低下や筋肉量の減少により、ロコモティブシンドローム(ロコモ)やサルコペニアになりやすい
- ◆ ロコモやサルコペニアは、その後の転倒・骨折リスクが高まる



痩せておけば、運動はしなくてもいいのでは!?

肥満が危険因子なのであれば、「痩せていれば病気にはならないのでは?」という声も聞こえてきそうです。しかし、上記のとおり、**転倒・骨折による寝たきりの原因の多くは、「痩せ」と「運動不足」と言われています。**また、痩せていても**筋肉量が少ない人は血糖値が高くなりやすく、肥満の人と同程度の糖尿病リスクがあること**もわかっています。

ポイントは、「今ある生活に運動を組み込む」!

運動のために時間を作ったり苦手なものを頑張ろうとしたりすることはエネルギーが必要ですし、なかなか継続することも難しいと思います。

まずは、できることから始めてみましょう♪



10秒キープ♪

毎日寝る前に、足を10秒あげてトレーニング!



エレベーターやエスカレーターを使わず、階段で移動!

体組成計でカラダをチェックしてみませんか？

中央体育館のトレーニング室には、体脂肪率や筋肉量が測れる「体組成計」を常設しています。また、毎月第2月曜日からの一週間は、記録用紙に印字できるようにしています。継続的に測定し、トレーニングの効果を確認してみましょう。

測定結果	
体重	64.9 kg
体脂肪率	20.3 %
脂肪量	13.2 kg
除脂肪量	51.7 kg
筋肉量	49.0 kg
体水分量	34.6 kg
推定骨量	2.7 kg
基礎代謝量	1449 kcal
体内年齢	30 才
内臓脂肪レベル	8
脚点	93 点
BMI	22.5
標準体重	63.6 kg
肥満度	2.0 %

体脂肪率範囲	
11.0 ~ 21.9 %	
6.4 ~ 14.5 kg	

判定	
◇体脂肪率	やせ 標準 軽肥満 肥満
◇BMI	やせ 普通 肥満1 肥満2
◇内臓脂肪レベル	標準 やや過剰 過剰
◇筋肉量	少 平均 多
◇基礎代謝レベル	燃えにくい 標準 燃えやすい
◇脚点	低 やや低 良
◇体脂肪率と筋肉量による体型判定	☆標準

体組成計でわかるもの

- ◆ 体重
- ◆ 体脂肪率
- ◆ 筋肉量
- ◆ 内臓脂肪レベル
- ◆ 推定骨量
- ◆ 基礎代謝量
- ◆ 体内年齢
- など

体に微弱な電流を流し、筋肉は電気が通りやすく、脂肪は通りにくいという特性を利用して、からだの状態をはかっています。

裸足になって、約1分乗るだけです！



体組成計を測定するためには、トレーニング室の利用券(2時間260円)を購入していただく必要があります。窓口へお尋ねください。

すき間時間に、足腰強化トレーニング ~片脚立ち~

- ✓ 目線はまっすぐ。
- ✓ テーブルや椅子には軽く触れる程度にしてバランスをとる。
- ✓ 足の高さは床か5cm程度でOK

30秒×左右2セットを目標に行いましょう！



- ✓ 慣れてきたら、手を腰に当てて行なってみましょう。

壁の近くで、まわりに物がないうことを確認して行いましょう。

※痛みがある場合は、お早めにかかりつけ医にご相談ください。

中央体育館 10月の休館日 10月16日(月)

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



Facebook



Instagram



旧Twitter