『若さを保つ秘訣』

スポーツハイツヘルスケアアドバイザー　健康運動指導士　大方 孝

いつもお読み頂き有難うございます。今年のゴールデンウィークは、10連休。元号が平成から令和に改元され、新天皇が即位されました。歴史の節目に立会うことが出来たこのGW。皆様は、如何お過ごしになりましたか?

今回は、「若さを保つ秘訣…それには、筋力アップ運動が必要」についてご報告します。

皆様には、このような経験はありませんか?「スイミングやウォーキングなどの運動は行っているけれど、最近体重が増えてしまい、体重を落とそうとしたけれど、なかなか増えた分を減らせない。」

厄年の中でも大厄(女性33歳(散々)、男性42歳(死に)と語呂合わせされますが)を過ぎたら、筋肉量を減らさないよう運動の仕方を工夫する必要があるようです。

一般的に、筋肉量は30歳を過ぎて何もしないでいると毎年1%減少すると言われています。

スイミングやウォーキングなどの有酸素運動は、内臓脂肪を減らす効果は高いのですが、加齢に伴う筋肉量の減少を抑制することは難しいと言われています。有酸素運動に加えて筋肉に負荷を掛けて行うレジスタンスエクササイズを行うと良いとされています。米国スポーツ医学会ではレジタンスエクササイズなどの筋トレを週に2回以上行うことを推奨しています。

特に、サルコペニア(筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態)になると、姿勢の保持が出来なくなるので、関節負荷の増大や転倒リスクが増大します。高齢者の場合は、加齢に伴い筋肉量の低下が著しくなると骨折や寝たきりになるリスクも高くなります。このことから、意識して筋肉を使うようにしないと40歳以降はどんどん筋肉量が減少してしまいます。それを予防するには、自身の体重を負荷にして行う体重負荷運動が効果的だと言われています。体重負荷運動は、自分の体重を利用して効果的な筋力維持向上を図る運動です。特に、下肢筋力をアップさせると、椅子からの立ち上がりや歩く、階段の昇降といった日常生活をよりスムーズに行えるようになり“Quality of Life”(生活の質)の維持・向上に繋がります。

この歩く、椅子から立ち上がる、階段昇降などの動作は、膝の曲げ伸ばしに係わる太ももの筋肉である大腿四頭筋が関与しています。大腿四頭筋は、加齢と共に萎縮が生じやすいので、エクササイズをしっかり行う必要があります。但し、肥満で筋肉は少ないというメタボ傾向の方は、膝や股関節等の関節に負荷がかかり関節症に繋がる恐れもあるところから体重負荷運動を行う際には注意が必要となります。

下肢の筋力アップにお奨めの運動は、**ズバリ!!ノルディック・ウォーク。**

ノルディック・ウォークは、両手にポールを持って歩く「歩行運動」です。下肢に掛かる負荷を手に持ったポールが軽減するので、膝や股関節に掛かる荷重を3割程度軽減する効果があります。

さらに、ポールを使う動作は、上肢の運動に繋がり、結果的に全身運動となります。通常歩行と比べると歩幅も広がり、歩行速度も上がるので下肢の筋力アップには効果的な運動といえます。

また、ノルディックポールを使用した、スクワットやランジなどのノルディック・エクササイズとノルディック・ストレッチングは、関節などの負荷軽減と運動効果を両立できるので、すべての人々に有益なアスレティックスタイルです。

そうは言っても、自分一人ではなかなか運動を始められないし、まして運動を続けることはとてもハードルが高いと思っている方には、**健康運動指導士、ノルディック・ウォーク公認指導員など専門指導員の在籍施設であるスポーツハイツで健康づくりに適した歩行運動プログラムに参加することをお奨めします。**

スポーツハイツは、(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟・公認ノルディックウォーク・ステーションとして、杉並保健所の協定事業でノルディックウォーク月例会を定期開催しています。

「いつまでも若さを保ちたい」と願う方には、何よりも2本のポール使うノルディック・ウォークがお奨めです。

区民の方だけでなく、スポーツハイツ会員の皆様も是非ご参加下さい。会員の皆様のご参加をお待ちしております。

次回は、**「若返りの秘訣」**…**「運動と筋肉の関係について」**を考えてみたいと思います。最後までお読みいただきありがとうございました。

すぎなみ美活club<クラブ>

今年も杉並保健所健康推進課による女性のための健康づくり「すぎなみ美活club(クラブ)」が開催されています。「健康講座」で自らの体を知り、「運動」を習慣づけ、長期間で「健康」を目指します。フォローアップイベントによるアフターケアも十分。女性の「美活」を応援します。先ずは「健康講座」に参加し、専門家の話に耳を傾け、自分の健康について学んでください。講座に参加すると、区内の各スポーツ施設で使える「4回分の無料チケット」がゲットできます。スマートフォンアプリを使ってゲーム感覚で楽しくウォーキングでモチベーションアップ。区内13箇所のスポーツ施設には、区営9施設のほかに民間スポーツ4施設が協力しています。当スポーツハイツもその一つで①リフレッシュ骨盤エクササイズ(スタジオプログラム)、②はじめようノルディック・ウォーク、③50歳からゆっくりはじめる水泳講座、④初めての水泳講座、⑤アクアエクササイズ(水中運動)で全身運動、⑥流水健康(超音波流水機を活用)の6つのプログラムを提供しています。先ずは、「健康講座」に電話でお申し込みください。

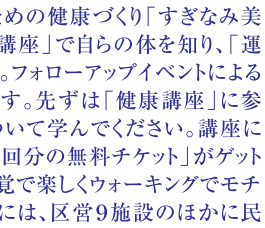
【健康講座案内】参加:無料

	開催場所	開催日時	申　込　先
第1回健康講座	荻窪保健センター	令和元年5月13日(月)13:00～16:00	荻窪保険センター　3391−0015
第2回健康講座	高円寺保健センター	令和元年5月20日(月)13:00～16:00	高円寺保健センター　3311−0116
第3回健康講座	河北総合病院 西館	令和元年5月25日(土)9:30～12:30	杉並保健所健康推進課　3391−1355
第4回健康講座	荻窪保健センター	令和元年5月27日(月)13:00～16:00	荻窪保険センター　3391−0015
第5回健康講座	暮らしの処方箋	令和元年6月8日(土)　10:00～13:00	杉並保健所健康推進課　3391−1355

※詳細は「広報すぎなみ」または「杉並区公式ホームページ」にてご確認ください。

2018年 杉並区基礎水泳指導員養成講習会・基礎検定試験

昨年12月に杉並区基礎水泳指導員養成講習会・基礎検定試験が4年振りに実施されました。従来、杉並区水泳連盟は有能な区民水泳指導員を養成し、以て杉並区民への水泳・水中運動の振興と発展に役立てることを目的として、上記の講習会および検定試験を実施してきました。しかし近年、受講者が減少し、杉並区からの要請にもとづく水泳教室への指導員派遣事業にかかる指導員確保が難しくなっておりました。従来は平日の19時～21時の2時間枠で学科3日間、プール実技4日間の後、検定試験を土曜日に実施し、全日程8日間で構成されておりました。平日は仕事をされている社会人も参加しやすいように時間設定しておりましたが、その分講習期間が長くなっていました。今回は12／1と12／8の土曜日2日間(検定含む)9時～17時で実施されました。杉並区が高井戸温水プールと杉十小プールにて開催する教室に杉並区水泳連盟指導員を派遣することに鑑み、実践に即した講習内容に絞って学科及び実技講習が行なわれました。2日目に学科試験及び実技試験(100m個人メドレー・横泳ぎ・潜水<潜行>)が実施され、12名の方が合格されました。さらに今後、2019年度に実施される杉並区の各教室に実習生として参加し規程の時間数の指導実習を経た後に杉並区水泳指導員となります。尚、杉並区水泳連盟副会長である当スポーツハイツ矢野代表は、本講習会の講師を務めました。



紹介キャンペーン実施中!!

お友達をご紹介くださーい!!
6／8～ 夏の紹介キャンペーン再スタート!

ご紹介者のあなた(現会員)には
A賞①「Amazonギフトカード」or②「マックカード」or③「クオカード」 5,000円分
B賞①「Amazonギフトカード」or②「クオカード」or
③「マックカード」or④「スポハイ商品券」3,000円分

のいずれかが必ず当たるスクラッチカードをプレゼント!!

※「ご紹介カード付チラシ」をフロントにてお配りしています。プールをはじめようと思っている方に是非お渡しください!!

2019杉並区ジュニア・マスターズ水泳大会結果(マスターズの部)

5月12日(日)　高井温水プールにて「杉並区ジュニア・マスターズ水泳大会」が開催されました。我がスポーツハイツからマスターズの部には7名が参加しました。日々泳いでいる方、久しぶりに泳ぐ方と様々でしたが、なんと3つの種目で大会新記録を出されました! 美甘純さん25M自由形・50M自由形・高森大樹さん100M自由形　おめでとうございます!!

記録も大事ですが、参加することに意味があると思います! たくさんの方の参加があればリレー種目にも参加できます。みんなでワイワイしながら泳ぐのも個人で泳ぐのとまた違った楽しさがありますよ♪

日ごろの成果を発揮し、楽しくみんなで泳ぐ! そんな区民大会にぜひ、みなさんの参加をお待ちしています!　(日野)

◆マスターズ【記録一覧】(敬称略)

名　前	種　目	タイム	種　目	タイム
〈男子〉				
佐々木 誠紀	100m個人メドレー	1分35秒50	100m背泳ぎ	1分39秒91
小西 明宏	25m自由形	17秒50		
美甘 純	25m自由形	大会新 12秒51	50m自由形	大会新 26秒15
高森 大樹	100m自由形	大会新 56秒41	100mバタフライ	1分08秒36
田部 博嗣	50m平泳ぎ	43秒10	50m背泳ぎ	46秒46
稲村 慎二郎	100m個人メドレー	1分02秒98	50mバタフライ	27秒88
〈女子〉				
小西 真理	25m自由形	15秒98	50m自由形	35秒15

〈リレー種目〉

種　目	メンバー	タイム
男子100mメドレーリレー	稲村 慎二郎・田部 博嗣・高森 大樹・美甘 純	57秒33
男子100mフリーリレー	高森 大樹・田部 博嗣・美甘 純・稲村 慎二郎	50秒31

アクアポールウォーキング 7月開催!!参加者募集中!!

この夏 アクアポールウォーキング開催します!

【日　程】
7月／3日、10日、17日、24日
(全水曜:4回)

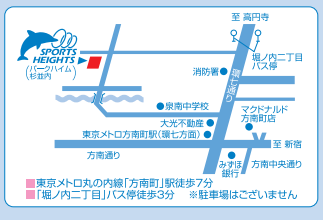
【時　間】
11:30～12:30
(初回のみ10:45～)

【参加費】
8,000円
(レンタルポール代含む:税別)
長寿応援P対応

【定　員】
限定15名<先着順受付>

【持ち物】
水着、キャップ、タオル

【指導員】
一般社団法人
全日本ノルディック・ウォーク連盟
ウォーキングライフマスター・
健康運動指導士　大方 孝

【申　込】
スポーツハイツフロントまで

SPORTS HEIGHTS
スポーツハイツ
SPORTS HEIGHTS
〒166-0013 東京都杉並区堀ノ内2-6-21
TEL.03-3316-9981
http://www.sports-heights.com/
携帯電話でお気軽にアクセス!