

中央体育館だより 2023.6

今年もまた梅雨の季節がやってまいりました。なかなか屋外での運動が出来ない日々が続きますが、トレーニング室でストレッチやウォーキングするなどして、身体を動かすことは続けていきましょう♪

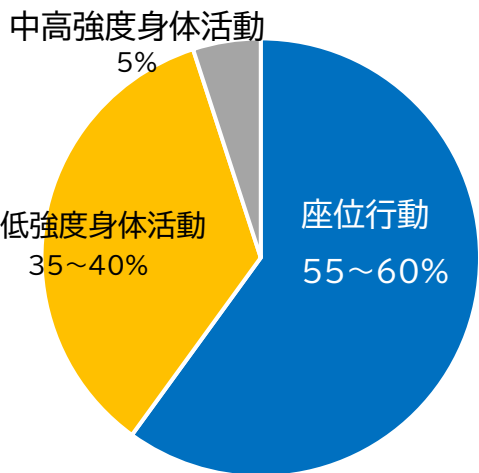
座っている時間が長い人は、要注意です！

みなさんは、1日のうち、どのくらいの時間運動されていますか？一般的に、健康維持増進に効果的な中高強度の運動を行っている時間は、じつは1日の起きている時間のうち3~8%程度であることが多いようです。一方、座ったり横になったりしている時間は、起きている時間のうち6割近くを占めています。

生活の中で座っている時間が長い人は、日ごろ運動をしていたとしても、死亡リスクが高くなることがわかっています。

また、テレビ視聴のために1時間座ったり寝転がったりするごとに、平均寿命が推定22分短くなることも示されています。

適度な運動をしていたとしても、座りすぎは、死亡のみならず、肥満や糖尿病、冠動脈疾患などのリスクが高まることが指摘されており、近年では、座る時間を短くすることが健康のために重要であると言われています。



日本人成人の一日の覚醒時間における行動割合
(出典：日本の成人における座位行動の実態)

座りすぎを解消するために

近年では、座りすぎを少しでも減らす取り組みが世界中で行われています。日ごろから意識して取り組んでみましょう♪

① スタンディングデスクを活用する



立ってPC作業する環境を整えるなど、仕事中から工夫してみましょう♪

② テレビのCM中に階段昇降運動



テレビを見ている時も、CM中にちょっとした用事を済ます、屈伸するなどでもいいので身体を動かしましょう♪

③ イスに座ったまま膝を伸ばす



座ったままでもいいので、とにかくじっと動かない時間を減らしましょう！

6月1日から使用後の器具の消毒は不要になります

令和5年5月8日に新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、基本的感染対策については、個人や事業者が自主的に判断して実施することになりました。
つきましては、

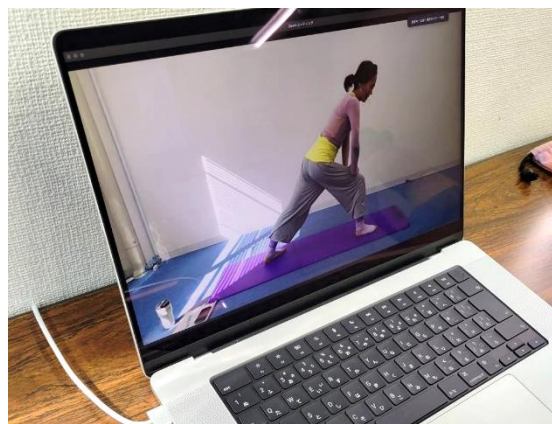
令和5年6月1日(木)から、トレーニングマシンや器具等へのアルコール消毒は不要といたします。

ただし、マシン使用後のタオルによる拭き上げ清掃にはご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

※職員が定期的に除菌・清掃いたします。また、アルコールペーパーは設置予定ですので、気になる方はご活用ください。ご理解とご協力をお願いいたします。

オンラインヨガ教室、開催します♪

令和5年7月12日(水)～8月23日(水)で、オンラインヨガ教室を開催します。
全6回教室と比較的短期での実施になりますので、オンライン教室初体験の方も参加しやすくなっております♪
ご自宅でヨガにチャレンジしてみませんか？



日時 7/12～8/23 水曜日 13:30～14:30

※7/26はお休み

料金 3,600円

申込期間 6/1～6/15

※詳細は、当館のHPをご確認ください。

～こむらがえりが起こったら～ ふくらはぎのストレッチ

気温や湿度が高くなると、就寝時や明け方にふくらはぎが“つる”という声を多く聞きます。
今回は、足がつった時の対処方法を2つご紹介します。



① つま先を手で持ち、膝を伸ばして、ふくらはぎの筋肉を伸ばします。

ふくらはぎは揉まないように！



② 壁に手をつき、ついている足を後ろにして前後に開く。後ろ足のかかとを床に押し付ける。体重は、前足の方にかける。

ラクになるまで伸ばす。

※痛みが引かない場合は、お早めにかかりつけ医にご相談ください。

中央体育館 6月の休館日 6月19日(月)

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617



Facebook



Instagram



Twitter