

# 中央体育館だより

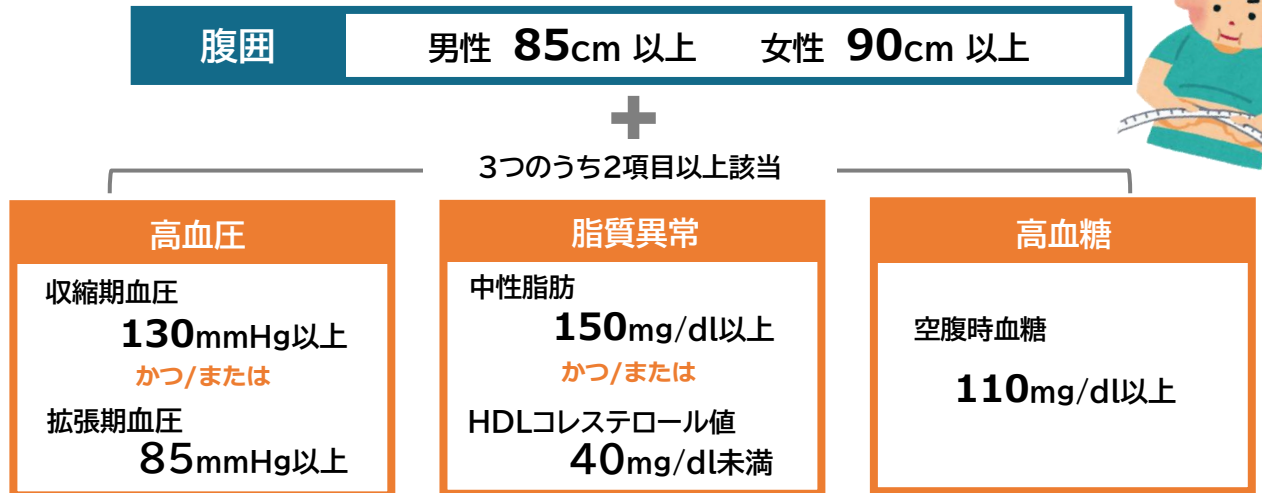
vol.7

福岡市では、毎年10月を「福岡市健康づくり月間」として、健康づくりを推進しています。これを機に、生活習慣を見つめ直し、日常生活の中に運動を習慣として取り入れてみませんか？まずは、近所への移動を車から歩きまたは自転車へ替えてみることから始めましょう♪

## あなたは大丈夫!? メタボリックシンドローム

最近、巷でよく聞く「メタボ」とは、正式には**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)**と言います。内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、**生活習慣病になるリスクが高い状態**のことをメタボと言います。

では、メタボリックシンドロームの診断基準を見てみましょう。



腹囲の大きさに加えて、血圧、脂質、血糖の3つのうち、2項目以上の数値が高ければ、メタボと診断されます。

3つのうち1項目のみ該当する場合などは、「メタボ予備群」と呼ばれます。

## メタボの予防・改善のためにも継続した運動を！

メタボの予防、改善のためには、**1週間で10メッツ・時以上**のウォーキングや自転車エルゴメーター、ジョギング、水泳などの**有酸素運動を行う**ことが有効です。

例えば、右表を参考に、やや速歩（4.3メッツ）で1日30分、週5日間歩くと、

$$4.3 \text{メッツ} \times 0.5 \text{時間} \times 5 \text{日} = 10.75 \text{メッツ・時}$$

無理のない範囲で、運動を続けましょう♪

メッツ	運動例
3	普通歩行(平地で時速4km)
3.5	歩行(平地で時速4.5km~5.1km)、階段を下りる自重を使った軽い筋力トレーニング(軽・中等度)
4	階段を上る(ゆっくり)
4.3	やや速歩(平地で時速5.6km)
5	かなり速歩(平地で時速6.4km)

## 「らくらくトレーニング」を再開します♪

以前から実施し、好評をいただいております1回完結型の健康運動教室「らくらくトレーニング」を10月から再開することといたしました！

ただし、現在、中央体育館はワクチン接種会場となっていることから、できる範囲内での実施となります。（日時等お間違いのないようご注意ください。）

令和4年10月に実施分の詳細は、以下の通りです。

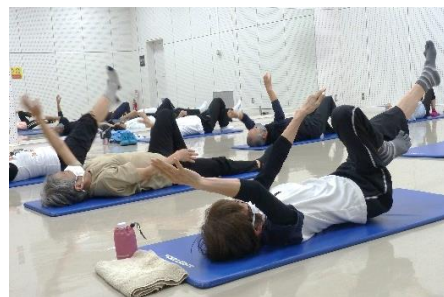
**日時** 令和4年10月8日(土)・10月22日(土) 15:30～16:30

**定員** 10名(先着順) **参加料** 400円/回

**申込方法** 開催日の3日前から電話で申し込み

10/8分は10/5(水) 9時～申込開始  
10/22分は10/19(水) 9時～申込開始

【お申し込み先】TEL：092-741-0301



ワクチン接種会場の状況により、11月以降については、今のところ未定です。  
決まり次第、当館ホームページ等でお知らせいたします。

## 10月もワクチン接種会場と併用開館です

中央体育館は、令和4年10月も新型コロナワクチンの集団接種会場となること  
が決定しましたので、引き続き一部諸室のみの営業となります。

現在、ご利用いただける諸室は、**小体育室、トレーニング室、弓道場**のみです。

今後の状況は、決まり次第、当館ホームページ等でお知らせいたします。

### ～家の中でも体を動かそう～ おなか周りのトレーニング

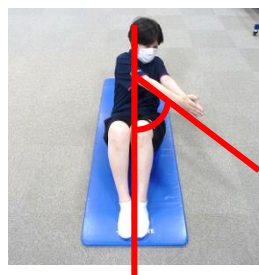


体操座りから少しだけ  
上体を後ろに倒します。

上体を左右に  
ひねります。



手だけのひねりに  
ならないように、  
お腹からひねります。



ゆっくり行いましょう。  
余裕があれば、ひねった  
ところで5秒キープ！

ひねるときに、息を吐く  
ようにしてみましょう。

10回×3セットを目標に行ってみましょう♪

※痛みがある場合はすぐに運動を中止し、無理のない範囲で行ってください。

中央体育館 10月の休館日 10月17日(月)

〒810-0042 福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL: 741-0301 FAX: 741-0617

