



骨粗鬆症を防ぐために!! ビタミンD, Kを摂取!

骨粗鬆症・・・骨強度（骨の強さ）の低下により、骨がもろくなり骨折しやすくなる状態になることです。骨強度は、骨量の指標となる「骨密度」と骨の構造など「骨質」の2つの要因によって決まります。

除去できない危険因子

- ・ 加齢
- ・ 性（女性）
- ・ 家族歴
- ・ 過去の骨折

除去できる危険因子

- ・ カルシウム不足
- ・ ビタミンD、K不足
- ・ リン、食塩過剰摂取
- ・ 極端な食事制限
- ・ 運動不足、日照不足

ビタミンD, ビタミンKの役割と含まれている食べ物を一部ご紹介。毎日の食事に比較的取り入れやすいものです。



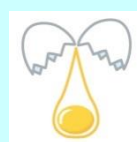
ビタミンD・・・カルシウム吸収促進



しいたけ



サケ



卵

ビタミンK・・・骨へのカルシウム取り組み助長



ワカメ



納豆



チーズ類

サーキットトレーニング 初級コース 4月に新設!!

グループレッスンに新たにサーキットトレーニングの初級コースが新設されます。

有酸素運動と筋力トレーニング 8種目を交互に行うレッスンです。

現在のサーキットトレーニングと比べて有酸素運動、筋力トレーニングが低強度かつ易しい内容となります。全身を使って、思い切り身体を動かしましょう!!

レッスン担当 石塚



サーキットトレーニング

初級

上級

現在のサーキットトレーニングは、サーキットトレーニング上級と名前が変更します。