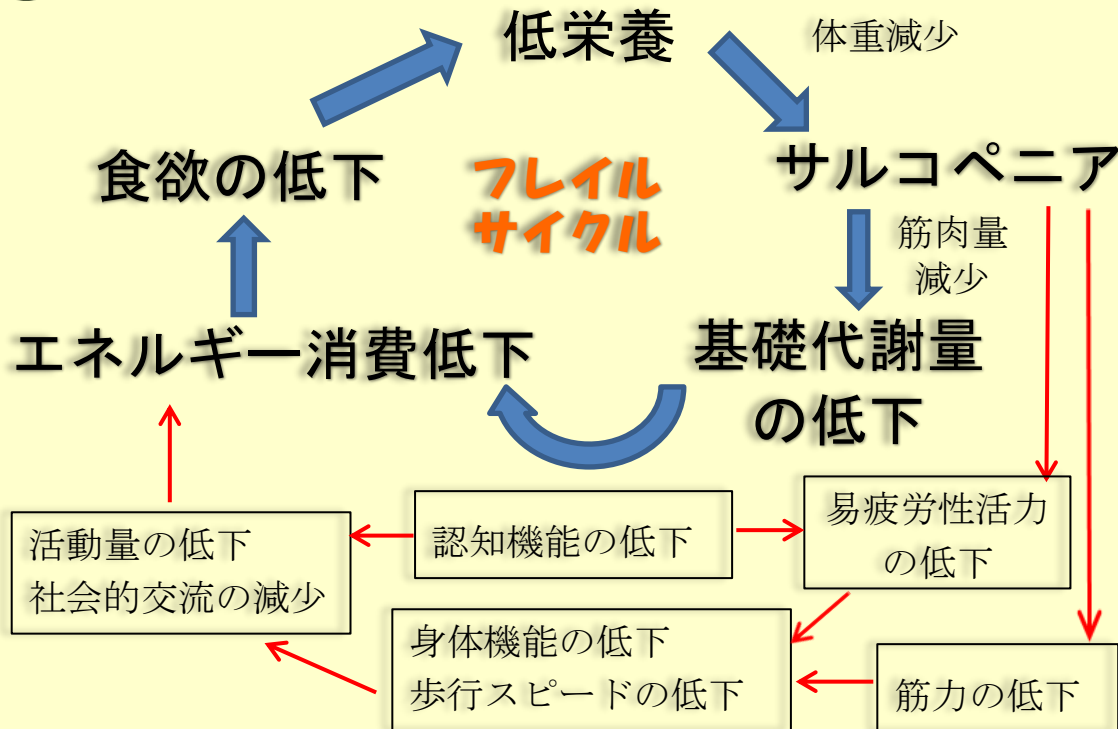




あなたは大丈夫? ~フレイルサイクルとは?~



フレイルサイクルとは加齢や病気による筋肉量低下、低栄養が連鎖し身体機能の低下、活動量減少、食欲不振を招く「負のループ」です。



フレイルには身体的要因と精神的要因があります。

例えば変形性膝関節症により活動量が低下し、エネルギー消費量が低下からフレイルサイクルに陥る。運転免許証の返納から外出頻度が減り、社会的交流の機会が減ることで、孤独感を感じてしまう等。身体の健康もちろんですが、心の健康も健康維持に大切な要素であることを忘れないようにしましょう。

健康長寿ネット「フレイルサイクルとは」参考

体力って色々あるの知ってる!?

体力という言葉は皆さん聞いたことがありますね。体力は大まかに以下の2つです。その中からいくつか枝分かれしていきます。一部ご紹介いたします。

- ①行動体力…運動をするための体力 
行動を起こす→筋力、瞬発力（立つ 座る等）
行動を持続する→筋持久力、持久力（長く歩く）
行動を調整する→敏捷性、巧緻性、柔軟性等
- ②防衛体力…感染症や病気に抵抗する体力 
体温調整、免疫、適応


皆さんが行動体力の中で、筋力を求めるか、筋持久力を求めるかによっても、運動内容は変わっていきます。例えば日常生活で動ける時間を長くしたい。といった目的では筋持久力に特化した運動内容が変わっていきます。目的に合った運動内容を一緒に考えていきましょう。

健康運動指導士 養成講習会テキスト参考

4月のあすがお発行日: 4/20(月) 9:00~

4月グループレッスン予定表 兼 予約表

◎…予約済 ○…キャンセル待ち

月		火		水		木		金		土													
				1		2		3		4													
《レッスン予約方法》 9:00~19:00 直接スタッフに口頭でお伝え下さい 《レッスンキャンセル》 9:00~17:00 電話、又はスタッフに口頭でお伝え下さい ☎ 0297-21-9277						ウォーキング大会の 為、グループレッスンは ありません		THE スクワット 15:15 (15分) 末留		みんなで 筋トレ 10:45 (30分) 石塚		ZUMBA BEAT 15:30 (15分) 金山		ダンベル エクササイズ 9:45 (15分) 石塚									
				6		7		8		9		10		11									
股関節 コンディショ ニング 10:30 (40分) 金山		サーキット 上級 14:30 (30分) 石塚		体力 測定 9:15 金山		全身 スト レッチ 10:30 (30分) 伊藤		楽々 エアロ 14:30 (30分) 金山		肩体操 10:00 (30分) 末留		ストレッチ ポール リラククス 10:45 (30分) 金山		腰痛体操 14:30 (30分) 末留		シェイプ エアロ 10:30 (30分) 伊藤		ZUMBA GOLD 15:30 (30分) 金山		ストレッチ ポール アクティブ 9:45 (30分) 金山		バランス ポール ストレッチ 14:30 (20分) 伊藤	
13		14		15		16		17(営業16時まで)		18													
腰痛体操 10:30 (30分) 末留		みんなで 筋トレ 14:30 (30分) 石塚		骨盤 エクサ サイズ 9:30 (30分) 伊藤		骨盤底筋 トレーニング 14:30 (15分) 鈴木		楽々エアロ 10:15 (30分) 金山		全身スト レッチ バリエー ション 10:45 (30分)伊藤		定員増 股関節 コンディショ ニング 14:30 (40分) 金山		バランス ポール スト レッチ 9:45 (20分) 伊藤		リンパ コンディ ショ ニング 10:30 (40分) 金山		ストレッチ ポール アク ティブ 14:00 (30分) 金山		サーキット 上級 14:30 (30分) 石塚			
20		21		22		23		24		25													
お腹 シェイプ! 10:30 (30分) 伊藤		肩体操 14:30 (30分) 末留		ZUMBA BEAT 9:30 (15分) 金山		体幹 コンディショ ニング 14:30 (30分) 金山		定員増 フット コンディショニング 10:00(40分) 金山		サーキット 初級 10:30 (30分) 石塚		シェイプ エアロ 14:30 (30分) 伊藤		体幹 コンディショ ニング 10:30 (30分) 金山		サーキット 上級 14:30 (30分) 石塚		定員増 全身ストレッチ 14:45 (30分) 伊藤					
27		28		29		30																	
お腹 シェイプ! 15:00(30分) 伊藤		ダンベル エクササイズ 14:30 (15分) 石塚		休 昭和の日		ZUMBA GOLD 10:30 (30分) 金山		全身スト レッチ バリエー ション 14:45 (30分)伊藤		下記QRでレッスンをチェック 		【営業時間】 9:00~19:00 9:00~17:00 【定休日】 日曜・祝日・祭日											