

高齢者 健康 トレーニング 教室 通 信

2021年 VOL.28

発行人

(公財)弘前市スポーツ協会

温水プール石川

49-7081

HALLOWEEN

高齢者トレーニング教室は新型コロナウイルス拡大防止の為に休止しておりましたが、10月1日から教室を再開致しました。
まだまだ先の読めない毎日に皆さまも心身共にお疲れと存じます。
ストレス解消のためにも、私たちと一緒に楽しく運動していきましょう。



10月は体組成計計測月です



皆さんは内臓脂肪レベルを気にしていますか？



内臓脂肪レベルは10以下が正常です。
10以上の方は意識して減らしていきましょう。

内臓脂肪が増えると血圧、血糖値が上昇
内臓脂肪が増えすぎると血管を老化させてしまう…



動脈硬化を加速させ血管事故のリスクが高まる



これらを防ぐためには有酸素運動と筋トシが効果的です。

以下の内容もぜひ参考にしてみてください。

有酸素運動

ウォーキング

普段より5cm歩幅を広げて、少し早歩きしてみましょう。
可能ならお腹をグッとひっこめて歩くと効果UPします。

筋肉トレーニング

浅めの腹筋

仰向けに寝て両ひざを立て、両手は頭の後ろで組みます。
腹筋に力を入れて背中を丸めるように上体をゆっくり起こしおへそを見たら元に戻します。5~10回を1セットで30秒の休みをはさんで3セット行いましょう。