

ISC 通信

2019 冬号

2019/12発行 Vol.21

～ 2020年 健康寿命を延ばそう～

10年後、20年後
元気に歩ける自信は
ありますか？

今年も残りわずかとなりました。みなさまにとって2019年はどんな1年でしたか？当館でも、健康診断や定年をきっかけに、食生活や運動習慣に、良い変化があったという方がたくさんいらっしゃり、とても嬉しいです。

現在 日本の人口の28%が高齢者(65歳以上)です。高齢者になって温泉旅行・ガーデニング・ドライブ・ハイキング・ゴルフに美術館巡りなど、好きなことを楽しむためには、健康な身体が必要です。心身ともに健康であるために、いまの運動習慣・喫煙・食生活を振り返り、ご自分の健康寿命について考えてみませんか？



Topic

フレイルを予防！健康を維持し自立した生活を！

? フレイルってなに？

フレイルとは、加齢により身体機能が低下し心身ともに弱った状態。健康障害を招きやすく要介護状態になる危険が高いことをいう。

フレイルの原因は？

加齢に伴う下記のような心身の変化や、社会的な要因が合わさることで起こります。

身体面

- ・活動量や筋力の低下
- ・持病がある(心血管疾患・呼吸器病・貧血など)
- ・体重減少
- ・嚥下・摂食機能の低下
- ・低栄養

社会面

- ・他者との交流が減る
- ・孤食

精神面

- ・認知機能の低下
- ・疲れやすい
- ・意欲がない

フレイル対策はじまります！

75歳以上の後期高齢者を対象に、質問(栄養・運動・歯科口腔・人とのつながり等の内容)形式でフレイル健診が令和2年度よりはじまります。早期に発見・把握することで、予防につながります。

フレイルを予防！まずは出来ることから始めよう！

運動で筋力低下を阻止！

加齢とともに筋肉は減少します。運動で健康を維持するためには、**筋力トレーニング**や、歩行・エアロバイクなどの**有酸素運動**がおすすです。お友達やご家族を誘って、みんなで健康の輪を広めましょう。

おすすめ

- ◆ **近所を散歩** ⇒1日の活動量UP！大きく腕をふることで全身運動に！
- ◆ **スポーツジムでエアロバイクや筋力トレーニング**
⇒膝や腰に不安がある方も安心して有酸素運動ができ、さらにいろんな人との交流も増えます！
- ◆ **自宅で簡単トレーニング** ⇒4ページ目をご覧ください！

※これまでの運動習慣やいまの身体の状態に合わせて、無理をせず運動しましょう。

食事の見直し

体力や気力の低下により、食欲の減少がみられ低栄養につながります。普段から**食事栄養バランス**を心がけ、特に**筋肉を保つために必要なたんぱく質とビタミンD**を摂りましょう。

◆たんぱく質

…肉・魚・大豆製品・乳製品・卵など

◆ビタミンD

…きのこ類(しめじ・しいたけなど)

魚介類(いわし・しらす干しなど)など



大好評! ISCスクール紹介

水泳スクール (60分) 

初心者クラス
(火)10:00~

初級クラス
(火)11:00~
(木)10:00~

中級クラス
(水)10:00~
(木)11:00~



これから始めたい方むけの初心者のクラスから、背泳ぎやバタフライにも挑戦する中級のクラスまで自分の泳力にあったクラスを楽しむことができます。

~スクール生からの声~

- ・みんな和気あいあいと仲間ができる (50代 女性)
- ・アドバイスが的確で、分かりやすく、最初は水が怖かったが泳げるようになった (50代 女性)
- ・個々にあわせて指導していただき、メニューにも工夫があり、誰でも上達できる (70代 女性)

元気アップ塾 (60分)

毎週水曜日 13:00~
マルチパーパス



元気な足腰づくりを目的に、毎週バリエーション豊富な内容で楽しく運動を行います。また、3ヶ月毎に定期測定もします。

~スクール生からの声~

- ・体が柔らかくなった(できなかったストレッチの動きができるようになった) (60代 男性)
- ・みんなと一緒に楽しみながら、励まし合い、汗をかくことができる (40代 女性)
- ・辛かった段差も楽に昇り降り出来るようになった (70代 女性)

Event

ISCこども走り方教室 報告



10月26日(土)



かけっこクラス
(年長~小学3年生)
トレーニングクラス
(小学3年生~6年生)

各クラス70分!!

総勢39名のお子さんに
参加していただきました!!

姿勢づくり・足の運び方・腕振りなどの基本練習のクラスと、球技スポーツに必要な実践的な動きや、よりスピードの出る走り(重心移動)の応用練習のクラスで年齢に適した内容で行いました。

~保護者さまからの声~

- ・足の上げ方、腕の振り方など普段忘れがちなことを教えてもらえた。
(小学1年生 女の子のお母様)
- ・全身の使い方に関係している練習だった。個々にアドバイスをしてくれていた。
(小学3年生 男の子のお母様)

次回 2020年2月15日(土)

第3回 ISCこども運動教室

内容などの詳細は決まり次第、ご案内致します。



血糖値スパイクと運動パフォーマンスの維持(身体への吸収の速さなど)をふまえて、運動時のスポーツドリンクの使用方法について教えてください。

(有酸素運動時にスポーツドリンクの長所と短所を考慮して使用するため) 50代 男性

血糖値スパイクとは?

血糖値スパイクは、**食後に急激に血糖値が上昇**し、また正常値に戻るといって、急激に血糖値が変動する傾向のことです。この状態を放置しておくと、**心臓病などの血管の病気や認知症、がん**などのリスクが高くなることがわかっています。



血糖値スパイクを**予防**するには?

- ・糖質の摂りすぎは避ける(例: 麺とご飯などのW炭水化物はやめる)
- ・食物繊維を十分に(例: 野菜をたっぷり、玄米や大麦など食物繊維が多く含まれる穀類にする)
- ・欠食しない(朝食で食べたもので昼食後の血糖値が影響するセカンドミール効果などが報告されています。)
- ・消化の必要が少なく、吸収の早い「糖類」(ブドウ糖や砂糖など)を摂りすぎない → **スポーツドリンクをどう考えるか**

血糖値スパイク・低血糖状態(インスリンショック)をさけるためには?

個人の耐糖能(血液検査等をしないとわからない)などにより異なるので、具体的な量をお示するのは難しいですが、食後の運動で食後高血糖を予防した例も報告されていることから、**運動中**の場合、**少しずつ**スポーツドリンクを飲むことで血糖値の急上昇は防げると考えます。下記を参考にスポーツドリンクが必要であるかも検討してください。スポーツドリンクを大量に一気に飲みした場合、血糖値スパイクや低血糖状態が引き起こされる場合があります。何も健康面で心配がない方であっても、**1～2リットル**くらいの量を**一気に**飲むのは避けてほしい飲み方です。

スポーツドリンクの**目的**

- ①水分補給(水の吸収率を考慮)
- ②電解質(ナトリウムなど)の補給
- ③運動時のエネルギー補給(吸収の早い糖質が含まれている)



スポーツドリンクを**選択**すべき時

- 多量の発汗によりナトリウム損失がある時●
- ・1L以上汗をかく(運動前後の体重減少が1kg以上)
- ・塩辛い汗をかく(初夏など多量の汗をかき慣れていない時も注意)
- ・2時間以上高強度で動き続ける
- エネルギー補給が必要な場合●



運動時の**糖質(エネルギー)補給**

◇ 簡単な運動(～45分)◇

糖質補給は必要なし。水やお茶による水分補給でよい。

◆ やや高強度の運動(45～75分)◆

スポーツドリンク等の糖質が含まれるドリンクをエネルギー補給として少量。水やお茶でも水分補給。

◇ 1～2.5時間 高強度で動き続ける場合◇

スポーツドリンクに加え、食品(固形)による糖質補給も有用。

ドリンクの**糖質**が気になる場合

最近では糖質量が少なく設計されたドリンクも販売されています。スポーツドリンクを飲む目的が、水分補給であって糖質はあまり摂りたくないという場合は選択肢の一つにしてみてもいかがでしょうか?

ただし、その分浸透圧の調整で、**塩分(電解質)**が多く含まれていることがありますので気になる方はお気をつけください。

[公益財団法人 北陸体力科学研究所 管理栄養士 中崎 衣美]

Event

ISC教養講座



ISC教養講座とは?

健康づくりに役立つさまざまな情報発信を目的とした公開講座。年6回開催、**参加無料**。

～年間予定～



浅ノ川総合病院 糖尿病内分泌センター
澤村 俊孝先生による講話

12月3日(火)に、2019年度ISC教養講座第4回『**運動で予防・改善!!～糖尿病を理解し 健康な身体に～**』を開催しました。4人に1人が糖尿病もしくは糖尿病予備軍という日本の現状から、診断された場合の対応、合併症なども学びました。第5回は『**カラダを変える!!**』を2020年1月6日(月)に開催します。お楽しみに♪

	日程	内容	
①	5月	脚の元気度アップ	終了
②	8月	こどもの運動神経アップ	終了
③	9月	快眠講話&ストレッチ	終了
④	12月	糖尿病ってどんな病気?	終了
⑤	1月	カラダを変える(栄養+筋トレ)	
⑥	3月	キレイな姿勢	

※内容が変更になる場合がございます。

Training

老若男女 家族みんなで実践！ フレイル予防・改善運動！

上半身の血流アップで 姿勢改善！

『プルダウン』

10回×3セット

丸まりやすい**背中**の筋肉を使います。姿勢を正すことで、呼吸も深くなり、見た目も若々しくなります。



①タオルの両端を持つ



②肘を曲げる



タオルは弛まないようピンと張っておきましょう握力もアップ！



下半身を鍛えて 転倒予防 ①

『スクワット&カープレイズ』

10回×3セット

カラダを支えるために大切な**太もも・お尻・ふくらはぎ**などの筋肉を使います。



①椅子やテーブルにつかまる



②膝を曲げる



③膝を伸ばし踵を持ち上げる

下半身を鍛えて 転倒予防 ②

『腿上げ』

左右交互20回×3セット



①タオルをおへその高さでキープする



②片脚ずつ膝を交互に持ち上げる

体調に合わせて、回数やセット数は調節してください。



Lesson

おすすめ★

プールレッスン

外出も運動も億劫になる**冬**ですが、ISCのプールは室温・水温ともに**通年30~31度**を保っています。安心して水中運動をお楽しみください。なんと**いつでも、水中運動**の良いところは見逃さない！



~おすすめポイント~

- ①膝など**関節の負担が少ない**
- ②**体幹が鍛えられる**
- ③**むくみや冷え症の改善**
- ④**エネルギー消費が多い**

水中ウォーキング

(金) 10:00~10:45

たのしくアクア

(火) 12:05~12:50

(木) 20:05~20:50

1回45分
520円
予約不要



このほかにも、ISCレッスンは**脂肪燃焼**や**柔軟性**を高めたい方にも楽しんでいただける**エアロビクス**や**ヨガ**などのプログラムがあります。気軽にご参加ください。

Event

ISCビンゴチャレンジ

たくさんのご参加ありがとうございました

12月2日(月)~15日(日)の14日間で、ISCビンゴチャレンジを開催しました。施設内各所をご利用いただいた方にスタンプを押す、スタンプラリー形式でのビンゴチャレンジ。計88名の方々がご参加くださり、各種無料チケットをGETしました。年末年始で、食生活での誘惑が多い季節、そして運動量も減ります。運動量をキープ出来るよう、努めましょう！



Information

◆◆年末年始 営業時間のご案内◆◆

日	月	火	水	木	金	土
22	23	24	25	26	27	28
営業						12:00まで 営業
29	30	31	1	2	3	4
休館						営業

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。