

ふくの会 NEWS

No.21

下関医療センター「ふくの会」発行

2015/6/1



去る5月10日(日)すがすがしい陽気の中、下関医療センター健康管理センター4階大ホールにて、「ふくの会」主催の「第6回定期総会と運動教室」が開催され、29人が参加しました。総会では、活発な意見も飛び交い、無事終了致しました。今後も更なる飛躍が期待出来そうです。

講師は、いつもおなじみ健康運動指導士の野村先生です。今回は、運動効果の高い中等度の動きが測定出来る、歩行強度計“メディウォーク”を首から下げて血糖測定後、運動を開始しました。



“メディウォーク”

今回は、足腰が悪い方でも座って出来る運動がコンセプトです。

皆さん、ラジオ体操って御存知ですよね？早起きしてラジオ体操に行く子供の姿は、今も変わらず夏の風物詩ですが、今は若い女性を中心に“ラジオ体操”がブームになっているようなんですね。早速、ラジオ体操を運動教室に取り入れ、皆で体操してみました。

最初に始まる“伸びの運動”。一見、腕を上に伸ばし、深呼吸しているだけと思っていましたが、ラジオ体操では、この部分が一番重要なのだそう。背筋を十分に伸ばして、よい運動姿勢を作る事で、その後に行う全ての運動を効果的に行う事が出来るんだとか。また、ラジオ体操は、厚生労働省が示す、運動強度として、“速歩”と同じくらいの強度があるようなんですね。一回ラジオ体操を意識して行っただけで、汗がじんわりとにじんで来ました！ラジオ体操って案外あなどれませんね。



運動終了後は、皆さん、20kcal～30kcalのカロリーを消費していました。1時間15分運動して、その程度のカロリー消費…運動だけでなく、食べるものも考えないといけないなあと考えさせられた筆者でした。

しかし、血糖測定では、血糖値が下がった方がたくさん！やっぱり、運動ってとっても大事なんですね！



★ふくの会では今後も息の長い活動を行っていきます。御協力よろしくお願ひ致します。