

福岡市健康づくりサポートセンター NEWS!

あいいふ

自分の体を知って、いざススめ!
健診のススメ! 通信

2015 Winter

11号

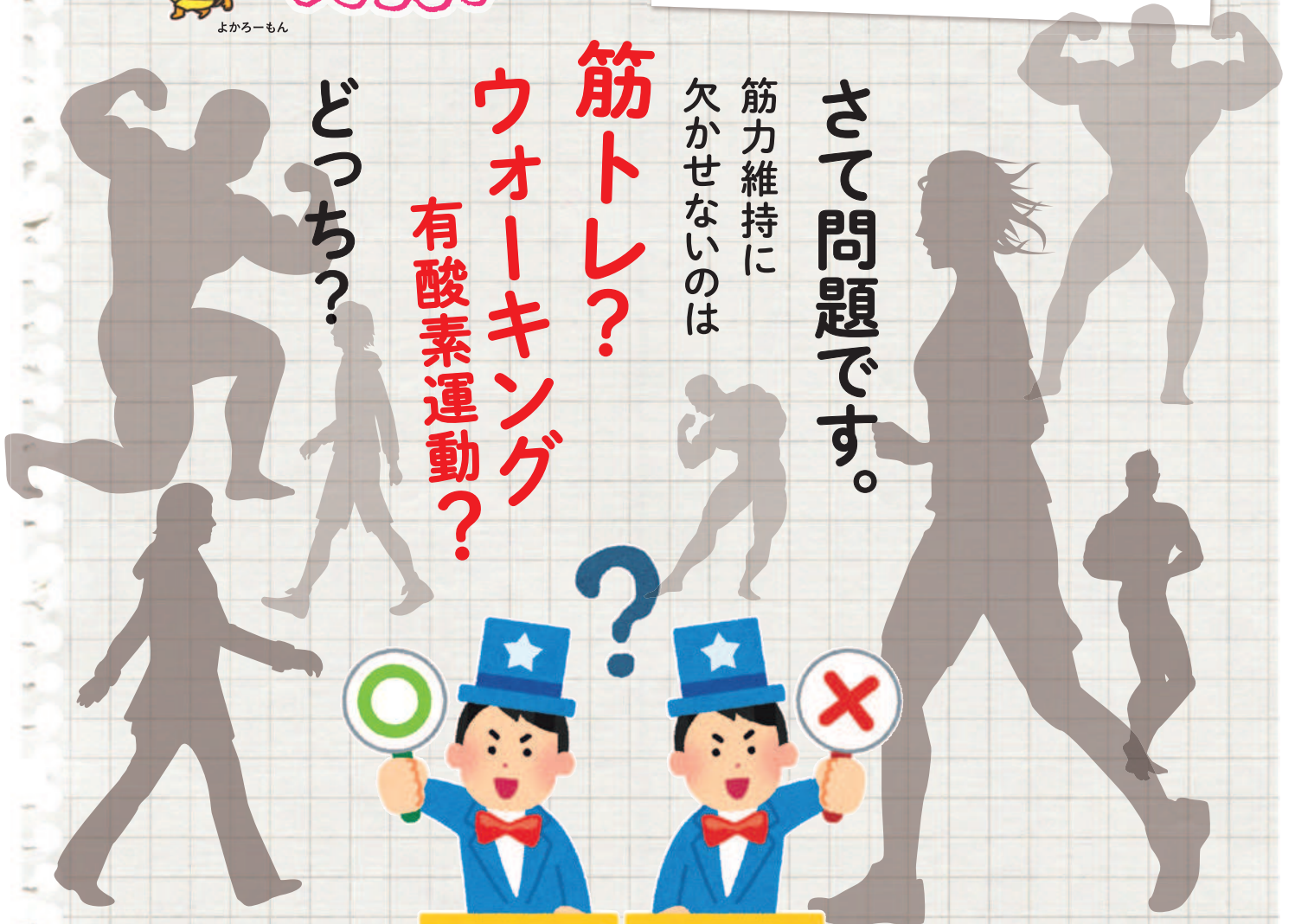


健診うけたら
よかろーもん!

よかろーもん



筋力は
加齢とともに
どんどん低下する?!



どっち?

筋トレ?
ウォーキング
有酸素運動?

筋力維持に
欠かせないのは

さて問題です。

健診、教室のお問い合わせ・予約電話は

☎ 092-751-2806

受付時間 / 9時~17時



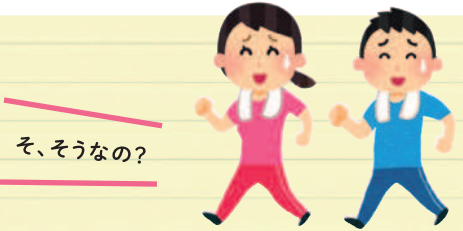
健診に行こう!

福岡市医師会マスコットキャラクター
「おっしょ医くん」

1 STUDY & TRY!

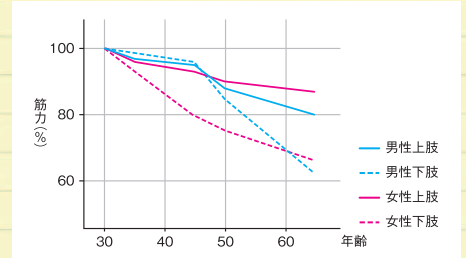
ウォーキングだけじゃダメですか？

有酸素運動だけでは筋力の維持・向上は望めません



筋力は加齢とともに低下します

残念ながら、筋力は加齢とともにどんどん低下します。足腰の筋力が低下すると、立ったり歩いたりという何気なく行っている動作が思うようにできなくなり、転倒や骨折を引き起こします。寝たきりになってしまう恐れも……！
老化は足元から。いつまでも元気で自立した生活を送るためには、筋力維持がとても重要です。



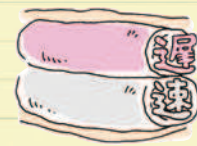
加齢に伴う上肢と下肢の筋力変化

30歳の筋力を100%とした場合、年を取るにつれ筋力は右肩下がりに下降しています。特に下肢(足や腰)の筋力が大きく低下します。

出典：Asumussenら, 1980年

「遅」? 「速」? 筋肉の特性に合わせた運動で筋力低下を防ごう

筋肉(筋線維)には2種類あります。主に軽い運動(日常生活での身体活動やウォーキング)で使う「遅筋線維」と、大きな力を発揮する時(立ち座り、階段の上り下りなど瞬発的な動き)に必要な「速筋線維」。この2つの筋線維は、加齢とともに同じように低下するのではなく、先に「速筋線維」が萎縮するのです。この「速筋線維」を鍛えるためには、歩くより大きな力を発揮する運動をする必要があります。それが「筋力トレーニング」なんです。



若いうちは同じくらいだった2つの筋線維。加齢とともにどうなるか……

そのまま同じように萎縮するのではなく



「速筋線維」だけ先に萎縮するのです!

ムキムキになるの?

「筋トレ」はアスリートのハードなものから、誰でもできるやさしいものまで様々。自分に合ったものを見つけましょう。普段全く運動をしない人が、急に激しい筋トレを行うとケガや腰痛を引き起こします。



今からでも間に合う?

実は「年齢に関係なく、筋肉は鍛えれば増える」ということがわかっています。筋力の維持・向上に遅すぎるといことはありません。「今さら筋トレ?」といわず、今日から早速生活の中に取り入れてみましょう。



どっちが大事?

有酸素運動と筋トレ、どちらもそれぞれに効果がありますが、どちらか一方でいいというわけではありません。両方がベスト。無理をせず楽しく続けることが大切です。できることから気軽に始めましょう。



2 STUDY & TRY!

さあはじめよう！今日からできる「メタボ予防」「ロコモ予防」

いつもの生活で上手に運動を取り入れる！

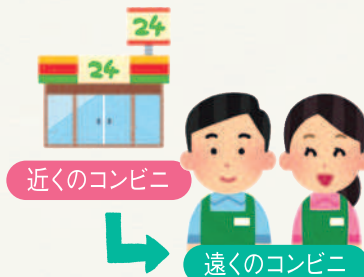


▶ 今までより10分多く体を動かす

あなたの1日を振り返ってみてください。どのような場面で身体活動量を増やすことができますか。動きやすい服装・靴で、できることから始めましょう。



通勤や買い物は徒歩や自転車で。
お金もかかりません。



一番近いコンビニより、ちょっと遠くへ。
早歩きで行けば時間短縮&代謝もUP。



「まとめ買い」で歩く機会を増やします。
毎日の特売情報もこまめにチェック！

▶ 「続けること」、そのためには「低い目標」そして「見える化」

「続けること」が大事だというけれど、ただ何となく毎日運動するのは難しいです。いくつかコツがありますので、ご紹介します。

目標は「具体的に」「低めに」！

目標は、「いつ」「何を」「どのように」と具体的に、そしてハードルは低めに設定しましょう。少ししかできない日があっても「何もやらないよりはいい」という気持ちでおおらかに構えます。

小さな目標にも小さなごほうびで「見える化」

目標の運動ができた日には、カレンダーにお気に入りのシールを貼るのも楽しいですね。また歩数計があると具体的な数字を記録できます。こうして、成果が目に見えるようにしましょう。

できない日があってもあきらめない

「今日は全然できなかった～」→「もうダメだ！」と思わずに。ここでくじけてしまう人も多いのですが、「少しずつ」でも「とびとび」でもいい。何よりも「続ける」ことが大事なのです。

〈大きな目標〉
春までに体重を
3キロ減らす

〈ご褒美〉
ワンピースを
買う

〈そのための小さな目標〉
通勤時は1駅分歩く

実行できたら

カレンダーに印を付ける。
印が10個たまると、
プチご褒美！

3 STUDY & TRY!

ウォーキングはわかるけど……筋トレってどうするの？そんなあなたは
福岡市健康づくりサポートセンターへ！

筋トレはもちろん、ウォーキングも、プロといっしょに始めてみませんか？やみくもにするより、あなたに合った効果的な運動方法がわかります。同じ目標を持つ友達がみつかるかもしれません。

にこにこルーム

あいろん4階

福岡市健康づくりサポートセンター内にある運動教室です。あなたに合ったご利用ができるように、1回ごとの料金を設定しています(300円～)。



汗をかきたい！
動きたい！



そんなあなたに

- はじめてエアロ
- かんたんエアロ
- ステップエアロ
- 脂肪燃焼エアロ
- 社交ダンス教室

もっと身体を
鍛えたい！



そんなあなたに

- ストレッチ&筋トレ
- スタイルアップ教室
- たるんだお腹に簡単筋トレ
- シニア筋トレ
- 美・ボディメイク

疲れた身体を
メンテナンス！



そんなあなたに

- ストレッチ
- ボディリセット
- はじめてヨガ
- はじめてのピラティス

ニコニコペース健康教室

大濠公園

ニコニコペースで楽しくウォーキングをしませんか。スポーツドクターや健康運動指導士が、あなたに合ったペースを考えながらいっしょに歩きます。年会費2,000円、体験は初回のみ無料です。毎月第3土曜日、14時スタート。



他にもいろいろ楽しいクラスが。はさみ込みチラシで！

編集後記

健康づくりのための運動は、やり方を間違ってしまうと効果が得られなかったり、場合によってはケガにつながることも……。できるだけ私達、運動の専門家によるアドバイスのもとで楽しく安全に運動をしていたきたいと願っています。

雨の日、
寒い日も
ひと工夫！



天候が悪いとせっかくのやる気も下降気味に。あらかじめ「悪天候の日の代替案」を考えておこう！

階段で
踏み台昇降



テレビを見ているCMの間に
ヨガやストレッチをする



ウィンドウショッピングで
楽しみながら運動！

天神地下街は端から端まで歩くと片道590m。約1000歩の運動量になります。



健康づくり
サポートセンター
など、低料金を
利用できる公共の
運動施設も
ありますよ！



思い切って
「天候の悪い日は
お休み」という
手も！





各教室のごあんない 2016年1月 ▶ 2016年3月

要予約

予約人数によっては当日受付が可能なものもあります。また、各教室は定員がございますので、それぞれお問い合わせください。

目 開催日や時間など ¥ 利用料金 対 対象者

教室名	概要	教室名	概要
禁煙教室 (禁煙サポート) 実践的な禁煙方法を指導。呼気中一酸化炭素濃度・簡易な肺年齢の測定。	目 ①1/23(土)②3/19(土)14時～16時 ¥1,000円 対 たばこをやめたいと考えている方	ニコニコペース健康教室 大濠公園でスポーツドクターや健康運動指導士と一緒に、自分に合ったペースを守りながら楽しく歩きます。※最初と最後に血圧測定をします。	目 ①1/16(土)②2/20(土)③3/19(土) (毎月第3土曜開催) 14時～16時 ¥年会費2,000円 (体験は無料) 対 楽しくウォーキングをしたい方 
1日糖尿病教室 糖尿病の基礎知識、適切な食事・運動療法、ヘルシーメニューの試食など。	目 ①1/16(土)②2/20(土)③3/19(土)9時45分～16時 ¥1,000円 (同伴者も同じ) 対 糖尿病が気になる方、ご家族が糖尿病の方	やせナイト塾 (生活習慣改善教室) 運動・食事・気持ちの面から総合的に正しい知識を身につけます。実技、講義など。初めに体力年齢測定をします。	目 ①1/7～1/28(木)②2/4～2/25(木)③3/3～3/24(木)の各木曜4講座1セット、19時～21時 ¥1,000円 (4講座) 対 生活習慣の改善や減量、健康づくりを希望する方 (18歳以上)
歯周病予防教室 (歯周病健診) 歯科医による虫歯・歯周病の健診、ブラッシング指導、今後の歯周病対策など。	目 ①1/24(日)②2/28(日)③3/27(日) (総合健診と同時受診可) 10時～12時 ¥1,000円 対 歯周病が気になる方 (18歳以上)	楽しくおいしく健康料理教室 (体験教室) 講習と実習を通して、毎日の食生活で即実践できるよう、テーマにあったバランスのよい食を学びます。	目 2/27(土)10時～13時30分 ¥1,000円 対 健康食を学びたい方 
ヘルシースクール 健康状態に応じた栄養指導、運動指導など。「よかドック30」受診の結果に応じて指導します。	目 ①1/10(日)②1/24(日)③2/7(日)④2/21(日)⑤3/6(日)⑥3/20(日)14時～16時 ¥無料 対 よかドック30を受診して健康の保持に興味がある方		

総合健診のごあんない 2016年1月 ▶ 2016年3月

要予約

託児可能 (500円)

対 対象者 ¥ 利用料金

総合健診カレンダーを参照のうえ、お申し込みください。

項目	概要
よかドック	対 40～74歳の福岡市国民健康保険加入者 ¥500円
よかドック30	対 30～39歳の福岡市民の方 ¥500円
胃がん検診	胃透視 対 満35歳以上の福岡市民の方 ¥600円
	胃内視鏡 対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥1,800円
乳がん検診	対 満40歳以上の女性で福岡市民の方 ¥1,300円 (40歳代)、1,000円 (50歳以上) 視触診検査、マンモグラフィー検査ともに女性スタッフが対応。 託児があるから安心! ▶ 
子宮頸がん検診	対 満20歳以上の女性で福岡市民の方 ¥400円
大腸がん検診	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円
結核・肺がん検診 (胸部X線撮影)	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円 喫煙者など一定の条件に該当する50歳以上で検査希望の方は、別途700円で喀痰細胞診検査が受診できます。
骨粗しょう症検査 (毎月1回)	対 満40歳以上の福岡市民の方 ¥500円 ①1/10(日)②2/7(日)③3/20(日)

料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。ご遠慮なくお問い合わせください。

実施日・受付時間

- 土曜・日曜・祝日……9時～10時
- 水曜日……18時～19時

総合健診カレンダー

乳がん検診、よかドックは全日程女性医師が行います。

1月	日	月	火	水	木	金	土
	・	・	・	・	・	1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
2月	日	月	火	水	木	金	土
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
3月	日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	・	・

ここにこルーム50分教室のご案内

2016年1月 ▶ 2016年3月

あいいふ4階の福岡市健康づくりサポートセンターで人気の教室です。身体づくりに、お友だちづくりに、ご利用ください！

教室は急ぎよ、休講または変更になることがあります。休講のお知らせはホームページからもご確認いただけます。

対 対象者
 ¥ 利用料金
 日 開催日や時間など
 祝日は休講

BOOK！予約がいらない！1回300円教室

はじめてエアロ

音楽に合わせた効果的な有酸素運動。エアロ(30分)、ストレッチなど。

 日 ①月曜13:30②火曜18:40③金曜11:10

かんたんエアロ

どなたでも参加できるシンプルな動きで体力づくり！エアロ40分+筋肉コンディショニングなど。

 日 ①水曜11:10②金曜18:40③土曜13:30

脂肪燃焼エアロ

より効果的な内容で体力アップを目指す。

 日 土曜14:30

ステップエアロ

膝が悪い方でも楽しめる、ステップ台を利用したエアロビックダンスエクササイズ。

 日 水曜14:30

ストレッチ

全身の筋肉をしっかり伸ばす。

 日 水曜10:10

ストレッチ&筋トレ

ストレッチで筋肉を伸ばし、筋トレで体を鍛える。

 日 ①月曜14:30②水曜13:30

※運動しやすい服装でおこください。更衣室もあります。また、ルームシューズ、タオル、飲み物をご持参ください。※初回は簡単な問診票をご記入いただきます。少し早目にお越しください。※レッスン開始から10分経過後の場合、安全面の配慮から教室へのご参加をご遠慮いただいております。※託児サービスご利用の場合は、4日前までにお申込みください。教室参加料とは別に、料金(500円)が必要です。

1回500円教室

はじめてのピラティス

正しい姿勢を習得することで心身の調和がとれ、日常生活の動作も快適に。

 日 火曜10:10

美・ボディメイク

ストレッチで身体の疲れと歪みをリセット。筋肉の緊張をほぐし身体のラインを整える。

 日 金曜19:40

社交ダンス教室

認知症予防に有効といわれる社交ダンス。リフレッシュに！

 日 火曜15:15

ここにこ教室

身体をほぐし、腰痛、膝痛、肩こり解消及び脂肪を燃やし骨・筋肉の作り方理論と実技。

 日 火曜13:30

はじめてヨガ

ヨガで肩凝りや腰痛などの不調を改善し、若々しく元気な身体と心をつくる。マットの貸出しあり。

 日 木曜14:30

ボディリセット

ツールを使ったストレッチで、体のコリや痛みを解消。心身のリラクセスを行うとともに柔軟性の向上、姿勢改善を目指す。

 日 金曜10:10

シニア筋トレ

シニア向けの、筋力の維持・向上が目的。ロコモ予防に効果的。

 日 月曜11:10

1回500円教室

たるんだお腹に 簡単筋トレ

有酸素運動で内臓脂肪の燃焼を高め、筋トレで太りにくい身体づくりを目指す。動脈硬化、メタボ予防も。

 日 木曜13:30

シニアの生活体力アップ 体操教室

生活体力の維持向上を目的としたシニア向けの体操教室。ソング&リズム体操で楽しく身体と脳を活性化。

 日 火曜11:10

キッズ体操教室 要予約 (幼児クラス/小学生クラス)

運動の基本「走・跳・投」をベースに、運動の楽しさに加え社会性や積極性も学ぶ。

 日 土曜①10:10(幼児)※幼児クラスは保護者同伴②11:10(小学生1~3年生)

スタイルアップ教室

託児可能(500円、要予約)
 体型の崩れ、ゆがみを改善。余分な脂肪を燃焼させ、引き締まった身体づくりを目指す。

 日 木曜11:10

1回1,000円教室

ベビーダンス 要予約

赤ちゃんを抱っこしたまま、簡単なステップを楽しむスキンシップエクササイズ。産後の運動不足解消や育児ストレスのリフレッシュに最適。

 対 首が座った4カ月~1歳6カ月までのお子さんと保護者 ¥1,000円
 日 ①1/17(日)②2/21(日)③3/13(日)12:30~13:45



全ての健診、教室のお問い合わせ・予約電話は

092-751-2806

受付時間/9時~17時

福岡市健康づくりサポートセンター

(管理運営:福岡市医師会・鹿島建物共同事業体)

〒810-0073

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいいふ4階

☎ 092-751-7778 FAX 092-751-2572

<http://www.kenkou-support.jp>

ホームページは
こちら！



「あいいふ」は、健康づくりサポートセンターをはじめ、中央区保健福祉センター(中央保健所)・精神保健福祉センター・消費生活センター・人権啓発センターと一緒にいる複合施設です。「あいいふ」とは、「ふれあい」という言葉の並びかえで、「あい」という言葉には「愛・出逢い」という意味が、「れふ」には「Reflection(反映・熟考) Refine(洗練・上品) Refresh(元気回復・さわやか)」という意味が込められています。