

たった1分で準備完了!!

動く紙面を今すぐ体験!!

ARとはかざすマークの写真を専用のアプリで読み取ること、印刷物に動画や音声などを加えられるシステムの事です。

Step.1 読む前に…

AR再生用無料アプリ COCOAR2

無料アプリをダウンロード

左のQRか、アプリストアから「COCOAR2」をダウンロード!

Step.2 アプリを起動して

スマホをかざす

このマークのあるワク内にカメラを向けると……

紙面が動き出します!!

Let's Try!!

実際にこのワク内をスキャンしてARで動かしてみよう!

index | 今月のテーマ 運動

■ シニア世代に運動のすすめ……P1~3 ■ ハッピー・レシピ……P4

■ 健康カレンダー/Healthy Actions/Enjoy Exercise……P5 ■ NEWS&TOPICS/読者プレゼント/La・coupon……P6

◆ 体力をつけよう

心身ともに健康でいたい。そう願います。そのために必要なのが「体力」で、健康の維持や、意欲・気力、免疫力にもかかわってきます。詳しくご説明しましょう。

福島県立医科大学大学院看護学研究所の高瀬佳苗教授によると体力は「行動力」と「抵抗力」に分けられます(図1)。このうちの「行動力」を養うのに運動は大切です。特に有酸素運動のウォーキングは心肺機能の向上や

シニア世代に運動のすすめ

新年度を迎え、新しいことを始めたい季節ですね♪心地よい陽気に誘われ、体を動かしてみるのはいかがでしょうか。

年齢を重ねるごとに「運動は自信がない」「1人で続けられるかな」…と、不安な方も多いかもしれませんが、思い切ってはじめての一步を踏み出してみませんか?

血中脂質、血圧、血糖値の改善に効果があり、筋力トレーニングは加齢などで低下する筋力や筋肉量を維持・改善してくれます。

高瀬教授が勧めるのは「ワンランク上の健康のための運動」。

①自分の体力に合わせた運動をする

②基礎疾患の有無をチェックする

③全身持久力、筋力、柔軟性の運動を組み合わせる

効果的に取り組むためにはこの3つが重要です。

筋力トレーニングはやり過ぎないのがポイントで、週2、3日でOK。一方、柔軟体操は毎日続けましょう。

ウォーキングはインターバルトレーニングが効果的。通常歩行(3分間)と会話できない程度の少し速い速度(3分間)を繰り返すのがよいです。

高瀬教授は個別の相談にも応じています。連絡先は、電話 024(547)1111(総合案内窓口)、メールアドレス takase@fmu.ac.jpです。

図1

体力

→ 行動力

→ 抵抗力

行動をおこす能力 …… 筋力、瞬発力

行動を持続する能力 …… 持久力(筋持久力、呼吸循環の持久力)

行動をコントロールする能力 …… 調整力(平衡力、巧緻(こうち)性、敏捷(びんしょう)性)、柔軟性

物理化学的ストレスに耐える能力 …… 気温、気圧、化学物質等

生物的ストレスに耐える能力 …… 細菌、ウイルス、寄生虫

生理的ストレスに耐える能力 …… 空腹、不眠、口渇、疲労

精神的ストレスに耐える能力 …… 緊張、不快、苦悩、悲哀

※「体力の分類」石河、1971

整体師の資格を取得して、いっしょに働きましょう!!

授業料特別割引実施中!!

好評につき 50%割引!

3コース

整体師コース 140,000円 → 70,000円

足つぼコース 60,000円 → 30,000円

エステディシャンコース 300,000円 → 150,000円

卒業後は全国のリラクゼーションサロンで働くこともできます。自営も可能です!!

昼食付き(無料)。短期間に集中して取得できます。

http://seitai-sogo.com

株式会社リラクグループ 整体総合学院 いわき校 いわき市鹿島町御代字柿境6-2

お気軽にお問合せください 0120-045-901 携帯.090-2886-9914 担当:箱崎優子

毎日生徒さん募集中!!

6号バイパス ライトオン 整体医療総合学院 とさんコーメン2F ●石井脳神経眼科 ●手佐見GS ●横浜ラーメン 小名浜