



## 特別編 「ニコニコペース運動」シリーズ③

新年おめでとうございます。本年も皆さまのお役に立てる情報をお届けできるように努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。前回の記事では、ニコニコペース運動の方法についてご紹介しましたが、今回はいつでもどこでもニコニコペース運動に調整するための15秒間の脈拍測定方法についてお伝えします。

### ○いつでもどこでもニコニコペース運動

最近ウェアラブルデバイスが手軽に手に入るようになり、施設外でも運動中の脈拍数を簡単に把握できるようになりましたね。ただ、こういった機器がなくても自分で触診し、脈拍を測定することで屋外の運動をニコニコペースに調整することができます。



- ① 4~5分間歩く・走る
- ② 一度足を止めて触診で脈拍測定
- ③ 15秒間の脈拍数を数える
- ④ 目標脈拍数と比較する（右表）

方法はコレ！



### ○年齢別の目標脈拍数（15秒間版）

年齢	運動直後 15秒間
30~36歳	28
37~44歳	27
45~52歳	26
53~60歳	25
61~68歳	24
69~76歳	23
77~84歳	22

目標脈拍数よりも高ければ速度を落とし、反対に少なければ速度をあげて最適な速度で運動をしましょう。15秒間の脈拍を4倍しても1分間当たりにしたら少なすぎじゃない？と疑問に思った鋭いあなた！指導員に理由を尋ねてみてください♡

### ○やってみよう！触診の方法



の部分を人差し指、中指、薬指で少し指を立てて触りましょう。見つかりましたか？

運動の強さはとても重要です！ニコニコペースで今年も笑顔あふれる一年にしていきましょう！

## 三分体操

ながら運動 ⑩ 胸、腹筋、腕



ニコニコペースチャンネル You Tubeチャンネル登録はこちら

不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←←解説動画はこちら

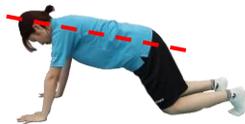
指導員 S.M

### 1.“起きる”“寝る”とき筋トレ(ゆ〜っくり3回程度)

- ①うつ伏せの姿勢で胸の横に手をつきます。
- ②①の姿勢から膝をついたまま両手で床を押して上体を持ち上げ、ゆっくり①に戻ります。



手は肩幅より少し広め



頭・肩・腰が一直線  
(お腹を凹ませる)

### 強度UPにチャレンジ

#### 【チャレンジ1】

膝を曲げ、足を浮かせる



#### 【チャレンジ2】

上体と一緒に膝も上げる



### 2.ストレッチ体操

#### 【四つ這いで行うストレッチ】

四つ這いの姿勢から片手を横に伸ばし、伸ばした腕の肩を床に近づけます。

顔は伸ばした手と反対へ向ける



反対側も行ないましょう

#### 【寝転がって行うストレッチ】

横向きに寝て両膝を曲げ、胸の正面で肘を伸ばして手を合わせます。

脚はそのまま、上半身が仰向けになるよう体を捻り、重ねていた上側の手を反対側に開きます。

顔は倒している膝と反対側を見る



反対側も行ないましょう

健康、元気、長寿など様々な目標（〇〇）に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。今回は本格的に寒くなってきた冬を元気に過ごすための“食習慣”について紹介します。

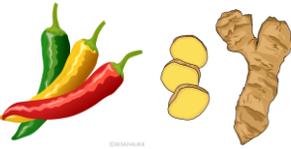
短い秋が終わり寒い冬到来です。ヒートショックに対する注意喚起をよく耳にするようになり、皆さんも自宅内や外出時に寒暖差を実感する機会が増えたかと思います。運動施設でも、いつもより身体の動きが硬く感じるだったり、血圧の数値がいつもより高めだったりという声を聴くようになりました。

身体を冷やさず、血圧を安定させるには、ニコニコペース運動が効果的ですが、食生活にちょっとした工夫を取り入れることでも効果があります。運動と食事ですべて乗り切りましょう。

## 👉 やってみよう: 冬の冷えと血圧上昇を抑える食生活

### 身体を温める栄養素

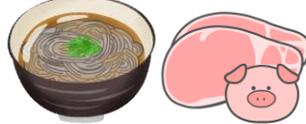
唐辛子のカプサイシンや生姜のショウガオールは身体を温める働きがあります



鍋料理などで野菜やキノコ等と一緒に食べましょう

ビタミンB1が多い食材は血行を良くして身体を温めるのを助けてくれます。

そば 豚肉



そばや豚肉にはビタミンB1が豊富。寒い日は豚蕎麦？

### 血圧の安定に向けて

まずは減塩です。漬物や味噌汁、麺類のスープは要注意！



減塩された味噌や醤油などの調味料を上手に活用しましょう

塩化ナトリウムは血圧を高めるのに対して、カリウムは下げる効果があります

カリウムを多く含む食品



にんじん、かぼちゃ、きのこ、ほうれん草、ブロッコリー

## 令和6年度 1月の日程

### 筑前町民限定

### 無料

予約不要



### コスモスプラザ

午後【14時～17時】

3日, 10日(金), 14, 28日(火)

集団運動 ①14時15分～15時  
②16時～16時45分

夜間【18時～21時】

9, 16, 23, 30日(木)

集団運動 ①18時15分～19時  
②20時～20時45分

### ちくぜん少年大使館

午前(9時～12時)

12日(日)、18日(土)

集団運動 ①9時15分～10時  
②11時～11時45分

メール登録はこちら→  
[chikuhe373l@gmail.com](mailto:chikuhe373l@gmail.com)



謹賀  
新年

今年一年 皆さまが楽しく健やかに、安心・安全・快適に運動できる場所であり続けられるようスタッフ一同全力でお手伝いさせていただきます。どうぞよろしくお願ひ致します。