

ゆめりあだより



～ゆめりあでは、令和5年3月13日からマスク着用は個人の判断が基準となりました。
手指の消毒・検温については継続して取り組んでおります。～



健康情報『中年太りについて』～いつまでも健康に



年を重ねるにつれて下腹が出てきたという人多いんじゃないでしょうか。今回は加齢に伴う体型変化の原因と解決法について解説していきます。

加齢に伴う体型変化の原因

① 運動量の低下

→長時間のデスクワークや運動習慣がなくなることによって消費カロリーが減少していきます。

② 筋肉量の低下

→筋肉量が減少することによって**基礎代謝が低下**します。基礎代謝とは一日に何もなくても消費されるカロリーのことで体温維持や内臓の活動などで消費されます。

③ 体内アミノ酸の生成量低下

→①②で筋肉量が減少することや加齢によって、体脂肪燃焼の効率を上げる重要なアミノ酸である、**L-カルニチン**や **CoQ10(コエンザイム Q10)**体内生成量が減少していきます。

④ 体細胞の老朽化

→体細胞は種類によりますが 3 か月程で入れ替わるサイクルがあります。このサイクルは加齢に伴う細胞の**酸化(錆びる)**によってどんどん長くなっていきます。



対策

① 運動習慣の定着

→筋肉量を増やすには、週に数回の筋力トレーニングが有効です。それが続かないという場合は、階段を使う機会を増やしたり、一駅分だけ歩いてみたり自分が続けられる範囲で運動量を増やしていきましょう。

② 食生活の見直し

揚げ物やお菓子ジュースなど少しずつ減らすだけで摂取カロリーは大きく変わってきます。ただし極端な食事制限は専門知識が必要で、ストレスの原因にもなったりするので注意です。

③ アミノ酸の摂取

上で説明したL-カルニチンや CoQ10 はサプリメントでの摂取も可能です。この 2 つは運動を行うことでより効果を発揮する栄養素です。また食事からの摂取も可能です。

L-カルニチン→肉の赤身部分(ラム肉、牛肉、鶏レバーなど)

CoQ10→イワシやサバなどの青魚、牛肉、豚肉、ナッツ類



④ 抗酸化

抗酸化の基本は食事です。抗酸化作用のある栄養素はビタミン C、ビタミン E、ポリフェノール類、ミネラル類です。おすすめは緑黄色野菜、フルーツ、ナッツ類、海藻類などです。

※ビタミン C は水溶性なので生で食べるのがおすすめ！

少しずつ食事や生活習慣を見直して中年太りを撃退してみたいはいかがでしょうか。



4月の教室スケジュール

安心して参加していただけるよう感染症対策をしております。

会員制教室 随時無料体験 実施中

月	火	水	木	金	土
 10:30-11:10 イキキ体操&ストレッチ (当日先着30名限定) 施設利用料での参加 2Fでの受付	【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定) 1Fでの受付 9:45 受付開始	9:45 受付開始 10:30-11:10 元気ハツラツ体操 (当日先着30名限定) 施設利用料での参加 2Fでの受付	【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定) 1Fでの受付 9:45 受付開始	10:30-11:10 ザ・サーキット (当日先着30名限定) 施設利用料での参加 2Fでの受付	
【回数制】 12:30-13:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定) 1Fでの受付	【会員制】 11:30-12:45 かんたん骨盤底筋ヨガ 1Fでの受付 12:00 受付開始		【会員制】 11:30-12:45 バレオストレッチ 1Fでの受付	【会員制】 18:45-19:45 きつずダンス (入門・基礎) (小学生～中学生) 1Fでの受付	
【会員制】 18:00-19:00 きつずチアA (年少児～小学2年生) 1Fでの受付				【会員制】 19:50-20:50 きつずダンス (初級・中級) (小学生～中学生) 1Fでの受付	
【会員制】 19:05-20:05 きつずチアB (小学3～中学生) 1Fでの受付					
【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ 1Fでの受付	【回数制】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定) 19:00 受付開始	19:00 受付開始	【回数制】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定) 1Fでの受付 19:00 受付開始	19:00 受付開始	【会員制】 20:15-21:15 リフレッシュ・ヨガ 1Fでの受付

～きつず教室変更のお知らせ～

きつずチアA(水)・B(木) 18時～19時

↓ 変更

きつずチアA(月) 18時～19時

きつずチアB(月) 19時05分～20時05分

きつずダンス(金) 19時～20時

↓ 変更

きつずダンスA～入門・基礎～(金)

18時45分～19時45分

きつずダンスB～初級・中級～(金)

19時50分から20時50分



～プリペードカード利用期間終了～

利用券販売機の更新に伴い
プリペードカード用の券売機の使
用が、3月末までで終了しました。

プリペードカードの
お問い合わせについては
1F事務所へお願い致します。

御迷惑おかけしますが宜しくお願いします。



4月の休館日は、17日【月】・18日【火】です。

小城市三日月保健福祉センター『ゆめりあ』

指定管理者 シンコースポーツ九州株式会社

TEL. 0952-73-9280 FAX. 0952-73-9282

【休 館 日】 第3月曜日とその翌日(祝日の場合は翌平日とその翌日)

年末年始(12月29日～1月1日) ※お盆は通常営業

【利用時間】 10:00～21:30(最終受付21:00)



Instagram

