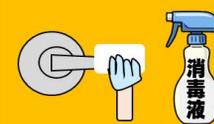


ゆめりあだより

ゆめりあでは、以下の感染症対策に継続して取り組んでおります。

<p>健康チェック 発熱や風邪症状があれば 利用しない</p> 	<p>マスク着用 咳エチケット</p> 	<p>間隔をあける</p> 	<p>手洗い・消毒</p> 	<p>共用部の消毒</p> 	<p>換気 換気にご協力ください</p> 
---	--	--	--	---	---

今年もどうぞよろしくお祈りします。

～メタボリックシンドローム～

メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪の蓄積により、高血圧・高血糖・脂質代謝異常などの心血管疾患危険因子が、重積した状態を言います。自覚症状はほとんどないものの、放っておくと動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などを引き起こす危険性が高まります。

まずはメタボリックシンドロームの判断基準をみていきましょう。

診断基準

STEP1 腹囲（内臓脂肪蓄積）

ウエスト 男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$

STEP2 上記に加えて以下の2項目以上

- ① 血圧値 収縮期血圧 130mmHg 以上かつ/または 拡張期血圧 85mmHg 以上
- ② 脂質異常 中性脂肪 150mg/dL 以上または HDLコレステロール 40mg/dL未滿
- ③ 空腹時血糖 110mg/dL (厚生労働省による診断基準)



運動について

メタボリックシンドローム改善のためには、3～5%の減量と維持が大事です。

減量と維持には、主に有酸素運動によるエネルギー消費の増加と併せて筋力トレーニングとストレッチを行うと運動効果がより高まります。

【運動プログラム】

自転車こぎ ランニング 水中運動の中から1～2種目

有酸素運動にプラスして下半身や体幹の筋トレをいれると良い。

【強度・時間】

有酸素運動 ⇒ 低強度～中強度 1日合計30～60分 週5

筋トレ ⇒ 軽い～重い 8～12回 2～4セット 週2～3



可能であれば高強度の運動を入れるとより効率良くエネルギー消費ができます。



まとめ

日常生活に運動を取り入れ、運動不足を解消することで重積した危険因子の改善が期待されます。また運動だけでなく食事も合わせて気を付けることも大切です。食事は生野菜、果物、低脂肪乳製品、赤身肉、魚介類などを食べることが推奨されています。今の日常生活と食生活を一度見直してみましょう。また定期的な健診を受ける事も大切です。

1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
朝		【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	9:45 受付開始	【回数制】 10:10-11:10 ZUMBA (当日先着30名限定)	9:45 受付開始	
	10:30-11:10 イキイキ体操&ストレッチ (当日先着30名限定)		10:30-11:10 元気ハツラツ体操 (当日先着30名限定)		10:30-11:10 ザ・サーキット (当日先着30名限定)	
	【回数制】 12:30-13:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)	【会員制】 11:30-12:45 かんたん 骨盤底筋ヨガ	【会員制】 11:30-12:30 ピラティス	【会員制】 11:30-12:45 バレエストレッチ		
夕		12:00 受付開始	【会員制】 18:00-19:00 きッズチアA (年少児～小学2年生)	【会員制】 18:00-19:00 きッズチアB (小学3～6年生)	【会員制】 19:00-20:00 きッズダンス (小学生～中学生)	
夜	【会員制】 20:15-21:15 リラックス・ヨガ	【回数制】 19:30-20:30 ZUMBA (当日先着30名限定)	19:00 受付開始	【回数制】 19:30-20:30 MEGADANZ® (当日先着30名限定)	19:00 受付開始	【会員制】 20:15-21:15 リフレッシュ・ヨガ



『書初め』

歪み測定会

★ 1/2(月)～1/9(月)まで

今年も書初めを行います。
1階事務所横カウンターにて実施！
ゆめりあに1月末まで掲示します。



★ 1/27(金)

骨格の歪みが数値で分かる！
筋肉の状態が色でわかる！
自分を知って改善できる！

測定20分 ストレッチ30分
測定プラス改善運動＝1500円



1月の休館日は1日(日)・16日(月)・17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)

