

ごあいさつ

季節の移り変わりです！寒暖差に注意！

少しずつ寒さが和らぎ体を動かしやすい季節になってきましたね！
3月は気温の変化が大きく、体調を崩しやすくなります。
無理なく運動を続けて健康維持に努めましょう！さて、今月のつながる通信は、3月から始まるトレーニングルームのイベントについて、新人紹介など盛りだくさんの内容となっております！ぜひ、最後までご覧ください！

3/30(月)

休館日

測定会

トピックス 1

トレーニングルームで「体アップデート！」

トレーニングルームでは3月1日からプチイベントを開催しています！今回のイベントは「体アップデート」です！実施期間の1ヶ月で週ごとにスポーツ指導員がダイエットメニューを提案します。運動量を少しずつ増やしながら脂肪燃焼を目指していくという内容となっています。新規の方と既存の方で内容を分けているので無理なく誰でも参加することが可能です。さらに、期間中にすべてのメニューを達成された方には賞状をプレゼントします！運動を始めるきっかけづくりとして、ぜひお気軽にご参加ください！
実施期間は3月1日～3月31日までの1ヶ月間です。



トピックス 2

新人紹介 管理スタッフ

皆さんこんにちは。1月16日よりコミセンわじろスタッフの仲間入りをさせていただきました。阿部明恵「あべあきえ」と申します。長崎に38年住んでおります。長崎がお好きな方はどうぞお気軽にお声をかけて下さい。

昭和レトロ、まち歩き、鉄道などが好きな、ちよっと「不思議キアラ」の60代です。地域の皆様に覚えていただくと嬉しいです。コミセンわじろを盛り上げていけるように笑顔だけは絶やさず前向きで歩んでいきたいと思っています。ぜひどうぞよろしくお願い致します。



健康豆知識

トレーニング用サプリメントとは？

皆さん、トレーニング用のサプリメントを利用したことはありますか？トレーニング用のサプリメントは、筋力向上や筋肥大、回復の促進などトレーニングの効果をサポートするために利用されます。薬のような即効性や治療効果は期待できませんが適切に使用することでトレーニング効果を最大化する手助けとなります。今回は代表的なトレーニング用のサプリメントを3つ紹介します。

プロテイン

筋肉の修復と成長に不可欠な栄養素であり、筋トレ後に摂取することで筋肉の回復を助け、筋肥大を促進します。主に、ホエイ・カゼイン・ソイの3種類あります。

クレアチン

瞬発的なパワーを引き出し、トレーニングの質を一気に高めます。効率よく筋肉をつけた方や、体を引き締めたい方におすすめです。

EAA

9種類の必須アミノ酸を含んでおり、筋肉の合成を促進します。筋トレ中やトレーニング前後に「素早く栄養を摂り入れたい場面」におすすめです。



レッツ！チャレンジ！

カーフレイズにレッツチャレンジ！

カーフレイズは、ふくらはぎを鍛えて、足元の土台を整えましょう。踏ん張る力がつくことで姿勢が安定し、階段の上り下りやつまづきの不安も解消されます！



1 ゆっくりと かかとを上げる。

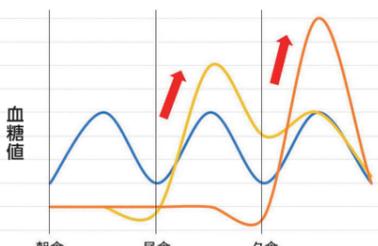


1 いすの背もたれにつかまって立つ。

月刊タイムズ

健康的に美しく！

皆さん、「早く結果を出したい」という焦りから、無理なダイエットをしていますが、極端な食事制限は、一時的に体重が減ってもリバウンドや体調不良を招く恐れがあります。まずは、3食きちんと食べ、栄養バランスを意識することから始めましょう。また、食事制限に頼らず適度な運動を取り入れて筋肉量を維持することが、基礎代謝を上げ、太りにくい体を作る近道と言えます。意外と見落としがちなのが睡眠です。睡眠不足になると、食欲を増進させる「グレリン」が増え、満腹感を与える「レプチン」が減少するため、太りやすい生活習慣につながると言われています。無理のない範囲で、健康的な体を目指しましょう！



©2022.9 認定NPO法人健康ラボステーション

ポイント！
反動をつけずに
行いましょう。

2 ゆっくりと かかとを下ろす。

