

こながる通信

T SUNAGARU-TU-SHIN

2025.
12

ごあいさつ

今年も1年ありがとうございました！

皆さん、今年もコミセンわじろをご利用いただきありがとうございましたー引き続き来年もコミセンをよろしくお願い致します！
さて、今年最後のつながる通信は「年始の目標について」や「駅前花壇」「指導員のコラム」など盛りだくさんの内容となっています！
ぜひ、最後までご覧くださいー

12/22(月)
12/28(日)～1/3(土)
12/23(火)
12/24(水)

休館日
測定会

トピックス

1

今年の成果を来年に繋げよう！

皆さん、今年の目標はどれくらい達成できましたか？「思ったより頑張れた！」という方や「もう少しやれたかも…」という方も、まずは一年間の積み重ねをしつかり振り返ることが大切です。トレーニンググループでは、今年も多くの方がトレーニングカルテやInBodyを活用しながら、さまざまな変化を確認してきました。結果を見ることで今の身体を客観的に知ることができ、来年の目標づくりもぐっと立てやすくなります。
一年の締めくくりに身体をチェックして、来年に向けた新しいスタートを一緒に切りましょう！



トピックス

2

駅前花壇、冬のお花を植えました。

皆さん、JR福工大前駅のロータリーにある花壇を見たことはありますか？駅を利用する多くの方に気持ちよく過ごしていただけるように地域の皆さんと一緒に花壇の手入れを行っています。
コミセンわじろは前列右側2箇所の花壇を担当しています。今回のお花は赤と白を基調とし、まわりの芝生の緑と合わせてクリスマスカラーをイメージしています！
お近くを通られる際にはぜひ、立ち止まって眺めてみてください！

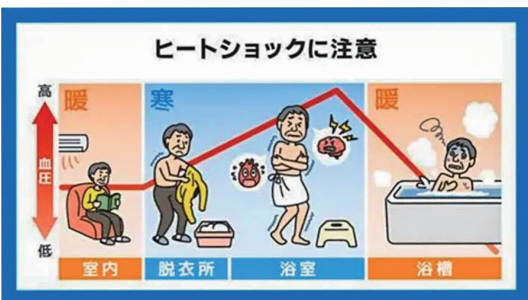


健康豆知識

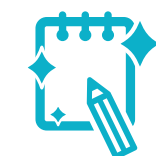


ヒートショックに注意！

「ヒートショック」とは、急激な血圧の変化に伴い心臓発作や脳卒中、熱中症を引き起こすことをいいます。代表的なものが、寒い脱衣所と熱いお風呂の過度な温度変化によって起こる「ヒートショック」です。真冬の入浴前には脱衣所や浴室を暖めて湯温は41℃以下に設定し、入浴時間は10分以内を目安にしましょう。
また、65歳以上特に75歳以上の方や狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの病歴がある方は特に注意しておく必要があります。日頃から温度差に気を配り、無理のない入浴習慣を心掛けることで「ヒートショック」を未然に防ぐことができます。
健康で年越しを迎えられるように安全対策をしながら今年の冬を過ごしていきましょう！



月刊タイムズ



最後の1ヶ月！

今年も残すところわずかとなりました。皆さんは、年始に決めた目標を達成できましたか？私は目標とは逆の結果になってしまいました。年始に目標を決意したにもかかわらず自身の喝が甘かったようです…。
11月末の測定会で結果測定を行い、「体重79.4kg、筋肉量59.9kg、体脂肪16.2kg」と全然引き締まっていませんでしたー来年はカルテを作り、日々の運動習慣を身に付けていこうと思います。私がサボらないように、見かけたら「運動続ける？」と声をかけてください。来年こそは皆さんと一緒に目標達成できるように頑張ります！

InBody		[InBody270]	
ID	身長	年齢	性別
	176cm	36	男性
測定日時 2025.11.25 11:03			
体成分分析 Body Composition Analysis			
体を構成している	体水分量 (L)	46.5	(38.3~46.9)
筋肉を作る	タンパク質量 (kg)	12.6	(10.3~12.6)
骨を丈夫にする	ミネラル量 (kg)	4.06	(3.55~4.33)
余ったエネルギーを保存する	体脂肪量 (kg)	16.2	(8.2~16.4)
体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪の合計	体重 (kg)	79.4	(57.9~78.3)
筋肉・脂肪 Soft Tissue Fat Analysis			
体重	筋肉量	体脂肪量	体水分量
79.4	59.9	16.2	46.5



レッツ！チャレンジ！

バードドッグにレッツチャレンジ！

今回は、体幹トレーニングのバードドッグを紹介しします。体幹を強化することで、腰痛の予防や姿勢の改善につながります。インナーマッスルを効果的に鍛えられるので、体幹を安定させて綺麗な姿勢を維持したい方は必見です！



1 四つん這いの状態になり、右手と左足を真っすぐ伸ばします。

2 手足を上げた状態を10秒キープします。

3 反対側も同じようにします。



ポイント！

背中を丸めたり反らしたりしない。

