

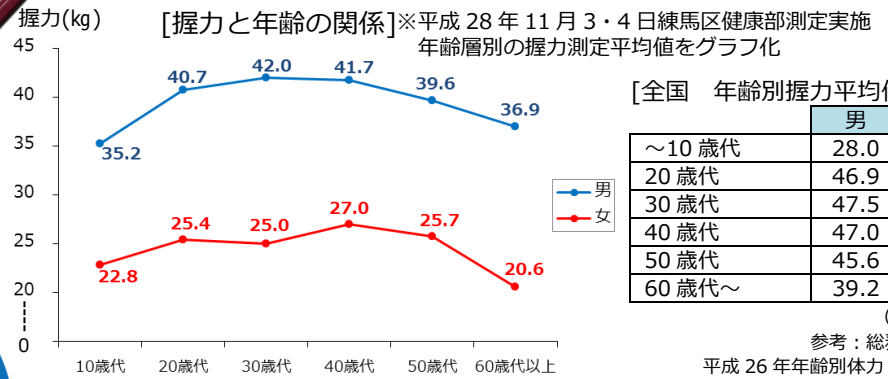
「若い頃は運動していたけれど、近頃しなくなった」という話をよく耳にします。平成28年11月、区健康部が実施したアンケート(※アンケート結果は区ホームページで公開予定)によれば、定期的な運動習慣がある人は、30、40歳代男性は2割以下、女性は1割以下でした。

筋力は姿勢の保持などに関係するため、筋力の低下は疲れやすさの原因にもなります。しかし、必要と分かっているにもかかわらずなかなか定期的に運動ができないという方も多いのではないのでしょうか。自分の筋力のおおよその状態を知ることができる方法のひとつとして、「握力測定」があります。

## お疲れ度・運動不足チェック

- 階段よりエレベーターやエスカレーターを使う
- 短い距離を走る・階段昇降で息が切れる
- 普段、仕事などで座っていることが多い
- 休みの日はできるだけ寝ていたい
- 運動をした記憶が遠い
- 「疲れた」が口ぐせ

チェックがつく人はお疲れ・運動不足の可能性あり



## 握力と筋力の密な関係

握力は、「全身の筋肉量」を反映すると言われています。日頃から運動不足や疲れやすさを実感している7名のアラサー区職員で握力を測定したところ、1人以上は全員平均以下という結果になりました。そこで、運動をすると握力が上がるのかを実験するため、特に低かった2名がすき間時間で行える運動をいくつか選び、2か月間取り組みました。

結果はこちら…

残業が多い Wさん

運動して2か月後

握力 34.0Kg ▶ 38.0Kg

大股歩き  
+  
肩甲骨引寄せ  
ストレッチ

座り仕事の多い Iさん

運動して2か月後

握力 23.5Kg ▶ 25.0Kg

階段を使う  
+  
姿勢に気を付ける

後ろで手を組み、肘を伸ばす。  
肩甲骨を中央に寄せるようにして大きく胸を張る。

2人に共通した変化は、現状を知り、毎日運動を「意識すること」ができたということです。また、「階段を使おう」、「3分間だけ筋トレをしよう」など、選んだ運動以外もするようになったことも、生活の中に生まれた変化でした。

ていねいに身体と向き合う習慣ができつつあることが収穫だったと思います。皆さんも、時々でも身体と向き合うことをしてみませんか。

区では「アラサー・アラフォーのための身体のコンディショニング講座」を行います。疲れにくい身体づくりを始めてみませんか？

最近疲れやすくなったかも

## アラサー・アラフォーのための 身体の「コンディショニング」講座 目・肩・首のセルフケア編

参加無料  
事前申込

体調管理やストレスの緩和に効果があると言われていたコンディショニングの講座を練馬区で初開催します。コンディショニングをひと言でいうと効果がすぐに実感できる「がんばらない運動」。今回は、特に疲れが溜まりやすい、目、肩、首のセルフケアを中心に行います！ぜひご参加ください。

[日 時] H29 2/11(土・祝) 10:00-12:00 (開場 9:30)

[場 所] Coconeri (ココネリ) 3F ココネリホール  
(練馬駅北口徒歩1分)

[対 象] 30、40歳世代の練馬区在住・在勤・在学の方

[定 員] 100名(先着順)

[持 物] 床に敷くためのヨガマットまたは大きめのバスタオル、  
運動用のバスタオルとタオル、飲み物、筆記用具

[申込方法] 電子申請で受け付けます。

「練馬区 電子申請」で検索 → 「アラサー・アラフォーのための  
身体のコンディショニング講座参加申し込み」からフォームへ入力

[申込期間] 平成29年1月11日(水)～2月6日(月)

コンディショニングとは、筋肉を整える方法です。日常生活で硬くなった筋肉の弾力を取り戻し、身体を自然な状態へリセットすることで、心身の不調改善が期待できます。多くの自治体や企業の講座を担当してきた経験がありますので、わかりやすくお伝えします。



日本コンディショニング協会認定講師  
本田 紀子 講師

「握力を測りたい!」と思ったあなたへ①コンディショニング講座にご参加いただければ、測定ができます。②3月26日(日)の練馬こぼしハーフマラソンのけやき広場の健康部テントで「握力測定」のブースを行う予定です。詳細はホームページにてご確認ください。③光が丘体育館で実施している「体力測定(※有料/前日までに予約必須)」でも測定は可能です。体力測定の詳細については、光が丘体育館(☎5383-6611)にお問い合わせください。