

# すこやか通信

R4.04.20  
発行



山を見ると新緑が輝き、若いエネルギーをもらえるような気になります。気温も寒かった時期と比べてかなり過ごしやすくまりましたね。服装の調整が難しいですが、薄い生地の上着で調整し、季節に合わせていきますよ。

今回はマシン負荷についてご紹介します。

ご利用時にいくつかのマシンを使って筋力トレーニングや有酸素運動をされていますね。75〜84歳の高齢者の歩く速さと10年後の生存率を調べた最近の研究で、歩くのが速い人は長く生きられることがわかってきました。歩行速度は筋肉量と関係しているため、筋肉の量が多いほど長生きできるという結果がでています。マシン運動の特徴として鍛えたい部分を集中的に動かすことで、マシンを使わない運動に比べて効率的に筋力をつけることができます。

ただ注意点として、負荷の設定があげられます。例えば軽い負荷でたくさんの回数をしても筋力アップはほとんど期待できません。

大切なことは10回程度の動作をゆっくりと行うことです。できれば1回の動作に10秒くらい時間をかけましょう。するとなかなか疲れます。マシンが終わったあとに楽々と動かせてはあまり効果的に出来ていないかもしれないので重さの調整や動作を確認してわからなければスタッフに聞いてください。

せつかく頑張っている運動の時間を大切に少しだけでも歩く動作が良くなりますように……！

## 偉人たちの名言

松下幸之助 (パナソニック創業者)

「青春とは心の若さである。信念と希望、勇氣にあふれ活動を続ける限り、青春は永遠にその人の物である」

夏目漱石 (小説家)

「前後を切断せよ、過去に執着するなかれ、未来に属するなかれ、満身の力を込めて現在に働け」

ナイチンゲール (イギリスの看護師)

「健康とは良い状態をさすだけでなく、いまの自分の持つ力を存分に活用できている状態をさす。」

孫正義 (ソフトバンク創業者)

「髪の毛が後退しているのではない。私が前進しているのだ。」



## ゴールデンウイークの休業日について

5月 3日 (火曜)  
4日 (水曜)  
5日 (木曜)

はお休みさせていただきます。

4月29日 (金曜) は営業します。  
よろしくお願ひ致します。



すこやかリハビリセンター  
<https://s-riha.jp>

TEL 0790-63-2202 発行者 池田政輝