

1. クアハウスをよく知ろう

筋肉を鍛えよう！～サルコペニア予防～

最近「よくつまずく」「歩くスピードが遅くなった」「階段を降りる時、手すりが無いと不安」といったことはないですか。これらは筋力の低下（筋肉量の減少）が原因で起こると考えられています。正しいトレーニングを行い、筋力の向上・筋肉量の増加を目指しましょう。

予防と対策

1. 筋力トレーニング・・・スクワット、腕立て伏せ 等
高齢者でも週に3日（各日）、適切な負荷の筋力トレーニングを継続することで、筋力増強の効果が得られるといわれています。
2. 有酸素運動・・・ウォーキング、ランニング、自転車 等
筋力トレーニングだけでなく、軽く息が上がる運動（有酸素運動）を取り入れることで全身の筋肉が働き、たんぱく質の合成を助けてくれます。
3. たんぱく質を摂る・・・お肉、魚、大豆 等
高齢になるほどたんぱく質の合成が遅くなるため、より一層たんぱく質を含んだ食材を食べるように意識する必要があります。



Point

トレーニング室では筋力トレーニング・有酸素運動を取り入れたマシンを設置しています。設定等で分からなければトレーナーにお気軽にお声掛け下さい。

2. 手遅れになる前に

自分のカラダを知ろう！

「ウォーキングで足腰を鍛えている」「ウォーキングしているから筋トレは大丈夫」という言葉をよく耳にします。ウォーキングだけでは筋肉がついていないことが多く、場合によっては筋肉を減らす原因にもなります。筋肉量を知るには自分のカラダをチェックすることが大切です。

クアハウス白浜でInBody測定

InBody測定では、体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価することができます。さらに、筋肉量を部位別に測定してくれます。通常であれば年齢や性別の統計も加味して体組成を計りますが、InBodyはその場の結果に基づいた判断をしてくれるので、かなり詳細な評価をしてくれます。

Point

測定後はトレーナーが個別にカウンセリングを行い、あなたにあったメニューを作成致します♪
トレーニング室と一緒に健康を目指しましょう！



3. 簡単トレーニング辞典

【ペットボトルショルダープレス】

夏に向けて少しずつ肌の露出が増え、半袖を着る機会が多くなります。二の腕についた振袖のようなお肉に悩んでいませんか。そんな方にオススメのトレーニングを紹介します。振袖肉だけでなく肩こりの予防にも効果が期待できるので是非、実践してみてください。



鍛えられる主な筋：三角筋、棘上筋、上腕三頭筋、上腕二頭筋



10回×3セット

1. 肩の上に持ち上げて構える
2. 肩から肘は地面と平行、肘から先は地面と垂直になるようにダンベルを押し上げる
※このとき肘が伸び切らないように注意する
3. ゆっくりと元の姿勢に戻す

呼吸を止めず、痛みの出ない範囲でゆっくり動かして下さい！

4. 会員の皆様へお知らせ

【休館日のお知らせ】

5月8日・22日・23日・6月10～13日は
終日休館日となります。

【健康教室休講のお知らせ】

5月1～6日は
混雑が予想される為、健康教室は休講いたします。

- ・毎月26日は **風呂の日** です。
会員様に限り300円でご利用いただけます。個人会員様は同伴者も300円です。

クアハウス白浜公式ホームページではお得な情報を発信しております♪



公式Instagramでは
スキマ時間でエクササイズ
を動画でご紹介しております♪

