

ボルダリング・スラックライン体験会

アクシスアリーナに高さ4mのボルダリングが体験できるボードを2枚設置し、7月29日(日)に実施しました。夏休みと言う事もあって小学生以下の子が目立ちました。登る意欲はあるものの降りる事を考えると怖くてなかなか上に進めない子やインストラクターの補助をうけながら上まで登ることができた子もいて皆さん楽しそうでした。

スラックラインは床から30センチほどの高さにロープを張ってその上を歩くスポーツです。こちらは難しく、なかなか進む事が出来ませんでした。一人では難しいので手を取ってもらい、支えてもらいながら渡りました笑。また挑戦したいと思える競技でした。



地下駐車場の入口・出口について

アクシスの駐車場は建物の地下にあります。入口は建物の裏から入っていただくようになっておりますが、逆走をして入口から出ていく車が報告されております。また建物入口側にある出口から入っていく車もあります。スタッフも注意を払い発見時は声かけをしておりますが、危険なので出入り口にある標識を見て注意をお願いします。よく分かるようにと出入り口スロープに大きく進入禁止の文字を書きました。ちょっとだからといって事故に繋がる行為です。もし心当たりがある人はすぐにやめて下さい。



アクシス新聞

第22号 発行所
和光市
勤労福祉センター

7 ニーアップ・ヒップエクステンション (太腿・お腹)



- 1 脚にバンドを固定し、イスに手を添える。
- 2 膝を高く引き上げ、ゆっくり下ろしながら後ろ側に膝を伸ばして上げる。

生活筋力向上
ゆっくりプログラム
シンコースポーツ独自の運動プログラムとなります。生活筋力向上に役立つプログラム。セラバンドを使用した運動となります。呼吸は止めずに行い正しい姿勢で使っている筋肉を意識しましょう。バンドを伸ばした分だけ抵抗が強くなりますので、自分にあった強さのセラバンドを使った無料教室も開催しています。開催日や時間はアクシス館内に案内がありますのでご確認ください。セラバンドもショップコーナーにて販売しています。自宅での好きな時間にできるので、お勧めします。

健康づくり事業部ニュースNO.5

～ 口を動かして脳を活性化 ～

団塊の世代が75歳以上となる2025年には認知症患者数は700万人前後になると言われています。75歳以上の5人に1人を占める見込です。認知症予防に良いとされる運動や脳トレ等様々取り組んでいますが口も脳と深く関わりがあることが解明されてきました。楽しみながら日常で脳を活性化していける内容をお伝えしたいと思います。

1、脳の活性化には手と口を使う事が大切

体を動かす時に脳を使って動いていますが、全ての部位が脳と繋がっているわけではありません。脳が体のどの部分と繋がっているかが分かる脳みその地図によると特に手の部分と口の部分が沢山の部分を占めているのか分かるそうです。脳トレに手を使った遊びや同時に声を出すなどとても有効的といえます。また足の指でタオルの手繰り寄せをするのも有効ではないでしょうか。

2、よく噛むことで脳を活性化

歯と顎の骨を結びつけ噛む時のクッションの役割をしている歯根膜(しこんまく)が噛んだ感覚を脳に伝えて刺激を与える事で脳を活性化します。時間に余裕のない現代ですがせめて食事だけはゆっくり噛んで脳を活性化させましょう。特に難しい事ではないので食事をする時意識してみたいでしょうか。

3、新聞の朗読や新しい歌に挑戦

人間の五感(聴覚、触覚、嗅覚、味覚、視覚)ですが視覚情報は80パーセントを占めています。新聞などの新しい情報を脳に伝えながら朗読する事により口の回りの筋肉を動かす事で滑舌を良くしたり脳を活性化できるのです。発声時に呼吸をするので呼吸機能の向上にもつながります。カラオケで新しい歌に挑戦したりするのもいいかもしれませんね。



ラウンドフィットネス

もっと知っていただく為に紹介映像を流しています。ちょっと見ていただければ良さが分かるようになっています。



以前にもご紹介させていただきましたが、有酸素運動とマシンを使った運動を交互に行うことで相乗効果が期待できるサーキットトレーニングです。筋力アップを考えたマシンとステップ台の上でDVDを見ながらステップを踏んで有酸素運動と筋力運動を繰り返します。筋力アップ運動30秒有酸素運動30秒でマシンとステップ台を交代しながら30分を目安に運動します。体脂肪の付きにくい体と生活習慣病を防ぐ事ができます。有酸素運動は体内の糖質や脂肪が酸素と共に消費されるわけですから、そこに筋肉をつければ太りにくい体が出来上がるわけです。市内なら360円でお風呂もついています。体力に自信がなくても挑戦できるので気になる方は受付までどうぞ!

お知らせです。
8月27日(月)～30日(木)の間は男女ともお風呂、サウナ、シャワーのご利用が出来ません。
女性のサウナ室をリニューアルする為の工事を行います。
女性は更衣室もご利用出来ませんのでご注意ください。その間は会議室を解放いたします。ご不便お掛け致しますが、ご協力お願い致します。



HPへアクセス

