

にゆーすれたー



昭和のほい

誰かに話したくなる

# 井戸端かいぎ

令和8年3月号

発行： 一般社団法人 日本ケア・ウェルネス協会



# 一年の計は、筋肉にあり!! 目指せ！筋力アップ!!

## ～自分のバランスを知ろう篇～

3月に入りましたが、まだまだ寒い日が続きますね。皆様いかがお過ごしでしょうか。トランポリン教室もいよいよ年度末。今月は、この一年でどれくらい動けるようになったか、ご自身の体の変化に目を向けてみませんか？教室によっては「体力測定」を行うところもありますが、そうでない方もご自宅で簡単にできる\*\*「バランス・チェック」\*\*を今号ではご紹介します！

### フラつき知らず！「開眼片足立ち」のヒミツ

健康づくりにおいて、当協会が特に大切にしているのが、目を開けて片足で立つ\*\*「開眼(かいがん)片足立ち」\*\*です。これは単なるバランス自慢ではなく、あなたの体がどれだけ若々しく保たれているかを知る、とても重要な指標なんです。

なぜ片足立ちが大事な？転倒のリスクがわかる：15秒未満の方は、日常生活で足元に注意が必要なサインかもしれません。

- ・ **全身の連携プレー**：筋肉の強さだけでなく、脳や足裏の感覚がしっかり働いているかがわかります。

- ・ **骨を強くする**:片足で立つ負荷は骨に良い刺激を与え、将来も力強く歩ける力につながります。

## 自宅で簡単！「1分間の魔法」トレーニング

「最近ふらつくかも…」と不安な方も大丈夫。片足立ちは、そのまま強力なトレーニングになります！

**驚きの効果！** 片足立ちを左右 1 分間ずつ、1 日 3 回行くと、なんと約 50 分間のウォーキングに匹敵する刺激を骨に与えるという研究報告もあります。

### 【お家でのやり方】

1. **姿勢**:背すじを伸ばし、目を開けてまっすぐ前を見ます。
2. **動作**:片足を床から 5～10cm 浮かせてキープします。
3. **時間**:まずは 15 秒、次は 30 秒、最終的に 1 分を目指しましょう。
4. **安全第一**:ふらついた時にすぐ掴まれるよう、必ず机や壁の近くで行ってくださいね。

「継続は力なり」。来年度も元気にトランポリンを楽しめるよう、今からコツコツ「バランス貯筋」を始めていきませんか？



## 参加者の声

# VOICE

今号の参加者の声(VOICE)では田川市在住の寺田さんご夫妻のお声をお届けします。



寺田 仁 さん (74 歳)

寺田 直子 さん (73 歳)

**仁さん：ダイエット成功！体が軽いです！**

**直子さん：骨折が完治しました！**

Q：何年目のご参加ですか？

A：(ご夫妻) 2024年(令和6年)からで今年で足掛け3年目に入ります。

Q：参加のきっかけは？

A：(ご夫妻) 公民館が家から近いし、ご近所の方が参加されていてとても体に良いと聞いたので夫婦で相談して参加することにしました。

Q：どんな変化がありましたか？

A：(仁さん) トランポリン運動をはじめて体重が67 kgから64 kgになりました！体が軽いです！

A：(直子さん) 実はトランポリン運動をはじめて間がない頃に旅先で左足をねじってしまい、足首の剥離(はくり)骨折をしてしまいました。上手く治るのか心配していましたがトランポリン運動のおかげで思ったより早く完治して今では、以前より片足立ちが長く出来るようになりました！びっくりです！

Q：どんな点が楽しいですか？

A：(ご夫妻) 楽しい仲間と和気あいあいとリフレッシュ出来て夫婦の会話も弾むようになりましたね！

Q：体力がついた実感はありますか？

A：(ご夫妻) はい、二人とも足腰が強くなりました。

Q：最後に一言どうぞ

A：(ご夫妻) 私たちよりまだまだ年上のお方が元気にトランポリン運動を頑張っておられます！毎週元気で勇気をもらっています！

これからも夫婦で仲良く参加し続けます！



田川市猪膝公民館