

元気デザイン倶楽部総社スタッフが行う出張型創心流健康教室

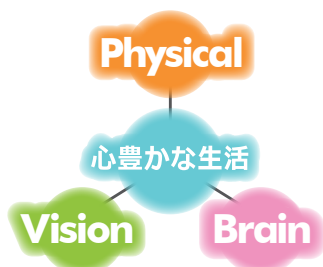
今日からはじめる

健康習慣

仲間と一緒に！楽しくイキイキ



創心流健康教室のトリニティトレーニングで、心も体も楽しくイキイキ♪



心=すべての基礎

心をベースとし、眼・脳・体の全てをバランス良く、三位一体で向上させていくことが大切です。

心〔メンタル〕

運動前のウォーミングアップとして、人間の本来持っている能力「自然治癒力・能力発揮・危険回避」を呼吸法やリズムを活用し、清々しい気持ちを引き出します。

眼・脳〔ビジョン・ブレイン〕

自宅でも行えるアイストレッチやスクリーンでのトレーニングを行い、今見えている力をしっかりと活用し、環境適応能力・判断力・反応力を高めていきます。

身体〔フィジカル〕

いきいき100歳体操の内容も含めた自宅でも気軽に行える体操を身体的変化や体操のポイント説明などを踏まえながら取り組んでいきます。

座位でもできる筋力訓練

基本姿勢



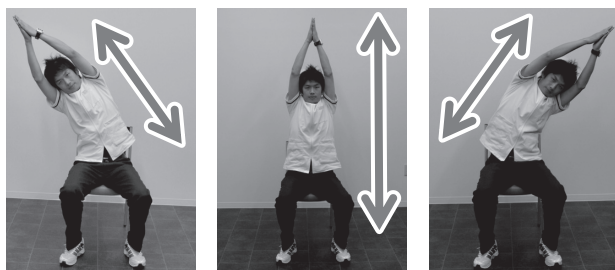
かがみ込み・ねじり運動



しっかり体幹をひねるイメージを持って行おう!



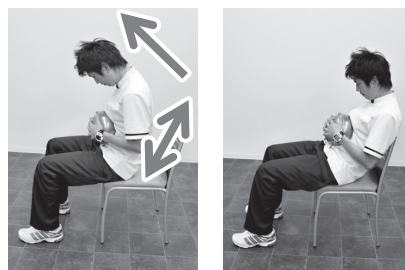
上肢ストレッチ ①



真横に倒れる意識より、少し斜め前に倒れる意識で脇から背中を伸ばそう!

腕を伸ばすではなく、腰から上に伸ばす意識をもとう!!

上肢ストレッチ ②



お尻を前にしっかりとずらして背もたれへ持たれよう!!

起こすときには姿勢はそのまま!!

計測してみよう!

握力	右	kg
	左	kg

筋年齢	10回の立ち上がり時間
	約 秒



健康の目安

握力の年齢別平均 (kg)		
	55~59歳	60~64歳
男性	37~50	35~48
女性	22~30	21~29

1日の目標歩数 ※健康日本21(第二次)	
男性	9000歩
女性	8500歩

筋年齢の年齢別評価表 (秒)						
	55~59歳			60~64歳		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
男性	~7	8~12	13~	~8	9~13	14~
女性	~7	8~12	13~	~8	9~16	17~

ウォーキングなどの有酸素運動強度の確認表				
Borg Scale (拍/分)	60代	50代	40代	
かなりきつい	×	135	145	150
ややきつい	○	125	135	140
楽である	○	120	125	130

※心疾患などのあるかたは評価判断対象になりません。



元気デザイン倶楽部 総社
〒719-1131 総社市中央6丁目2-108
TEL.0866-90-3388 FAX.0866-90-3389

お問合せ

TEL.0866-90-3388

<http://www.soushinkai.com/>

そうしんかい

検索