

教室名	日程	コース	時間	定員	受講料
こどもストリートダンス教室① (4歳〈年中〉～年長) 中止	1/7(木)・8(金)・14(木)・15(金)	4回コース	10:00～10:45	10名	800円
こどもストリートダンス教室② (4歳〈年中〉～年長) 中止	1/7(木)・8(金)・14(木)・15(金)	4回コース	11:00～11:45	10名	800円
体幹筋トレ&ストレッチ① 中止	1/16 土曜日	1回	14:00～15:00	16名	無料
体幹筋トレ&ストレッチ② 中止	1/23 土曜日	1回	14:00～15:00	16名	無料
保健師さんの健康講座 (脳トレをしよう②) 中止	1/20 水曜日	1回	11:00～11:30	20名	無料
ピラティス教室	初回1/29～ 金曜日	8回コース	10:30～12:00	16名	3,200円
体幹ヨガ教室	初回2/3～ 水曜日	4回コース	13:30～15:00	16名	1,600円
保健師さんの健康講座 (脂質と血中脂質値と脂質異常症のはなし)	2/17 水曜日	1回	11:00～11:30	20名	無料
保健師さんの健康講座 (ストレスと自律神経のはなし)	3/17 水曜日	1回	11:00～11:30	20名	無料



☆◇こどもストリートダンス教室



各教室の受付開始日は、開催が近くなりましたら、ホームページ・市民広報・ポスター・利用案内にてご案内いたします★



★体幹ヨガ★

保健師さんの健康講座

忠和公園体育館では、いつもの生活に役立てることができるような内容の講座をご案内しています！

企画・発行

私たちは指定管理者として、忠和公園体育館をはじめ、スタルヒン球場や常磐公園などの管理運営を行っています。

●公益財団法人旭川市公園緑地協会●
住所：旭川市花咲町3丁目 花咲スポーツ公園内
電話：0166(52)1934
FAX：0166(55)0550

●忠和公園体育館●
住所：旭川市神居町忠和333番地
電話：0166(69)2345
FAX：0166(69)2346

ホームページもご覧ください

URL: <http://www.asahikawa-park.or.jp>

日時	講座内容
1月20日(水) 11:00～11:30 申込受付 12月20日(日)～	「脳トレをしよう②」 ・前頭葉・後頭葉を鍛えるトレーニング 中止
2月17日(水) 11:00～11:30 申込受付 1月20日(水)～	「脂質と血中脂質値と脂質異常症のはなし」 ・脂質とは ・脂質と血中脂質値の関係 ・脂質異常症と脂質の関係
3月17日(水) 11:00～11:30 申込受付 2月20日(土)～	「ストレスと自律神経のはなし」 ・ストレスとは ・ストレスと自律神経

各講座の定員は20名です。受付日になりましたら、電話または直接、忠和公園体育館に申し込みください。お待ちしております！

忠和公園だより

～今年の冬は外で思いっきり楽しもう～

第32号 ～冬～
発行日 R3.1.5

目次:
今年の冬は外で思いっきり楽しもう！ P.1
健康ワンポイントアドバイス～脂質異常症について～ P.2
筋力トレーニングの紹介 P.3
教室のご案内(1月～3月) P.4
保健師さんの健康講座 P.4

またしてもコロナが暴れ始めましたね。暴れ始めるのは1月過ぎかな？と思っていましたが、私の予想は大きく外れ、クラスターが発生するなどすでに大暴れ。感染予防の1つとして、屋内の換気不足があげられています。北海道の冬は大変寒いですが、そこはグッと一刻の我慢をして数分程度の換気をしましょう。風の流れることができるよう、2方向の窓を1回、数分間程度、全開にするといいそうです。換気回数は毎時2回以上確保しましょう。と厚生労働省のHPに載っていましたよ。

そのような中、どうせ寒いなら外に出ちゃえ！と思った方は少なくないはず。そこで・・・忠和公園では冬の公園を楽しんで頂くため「歩くスキーコース」や「子供の遊び広場(雪山滑り台)」をオープン！でも、例年に比べ雪が遅く、どうなるのか・・・とハラハラしていますが、そこはすることもできないので、雪が積もるまで気長に待ちましょう～。この忠和公園だよりが皆さんのお手元に届くころには、もう、雪はいらないよお～というくらいになっているのでしょうか？



HAPPY NEW YEAR!



忠和公園体育館では、新型コロナウイルス感染拡大防止のための様々な取り組みを行っています。入館・退館時と運動中以外のマスクの着用・使用場所や人数の制限・換気と消毒のためのお時間を頂くなど新しい生活様式の形をとりながら、「うつらない・うつさない」「持ち込まない・持ち出さない」をモットーに、利用者の方々の健康を守るため、多くのお願いをしながら今後も運営してまいりますので、ご協力をお願いいたします。



ダルマさんのつぶやき・・・
明けましておめでとうございます！

どこかの国で新型コロナウイルスのワクチン接種が始まったとか。早く日本でも始まらないかなあ。そしたらオリンピック選手も喜び、もっとみんなが笑顔になるのになあ。うふふ、実は去年のクリスマスにサンタさんにリモートをお願いしたの。もしかしたらそろそろかな？





脂質異常症について

- 脂質異常症とは、血清脂質値が異常値を示す病気です。
- 血清脂質値とは血液の中の脂肪分の濃度（濃さ）のことでLDLコレステロール値、HDLコレステロール値、中性脂肪値があります。3つの値のいずれかがその範囲を超えた状態を、脂質異常症といいます。

血中脂質値の正常値（血液検査）
 LDLコレステロール：70～139mg/dl
 HDLコレステロール：40～70mg/dl
 中性脂肪：50～149mg/dl

脂質異常症の症状は？

血液検査に異常があっても症状は通常はありません。

血中脂質値の異常が続くと知らず知らずのうちに全身の血管が傷つけられて動脈硬化が起こります。動脈硬化が進むと心筋梗塞や狭心症、脳梗塞といった大きな病気を引き起こす可能性があります。

どうして脂質異常症になるの？

体の中のコレステロールの量は調節する仕組みがあり、①から④が調節され一定に保たれています。

- ①肝臓で作られる量：体内のコレステロールの70～80%を占める
- ②小腸から吸収される量：食べ物から摂っている量
- ③体の外に排泄される量量：体の中で吸収されなかったもの
- ④体の中で利用される量：細胞、ホルモン、胆汁酸の材料になる



コレステロールの量の調節の仕組みには、ホルモン等がかかわっています。調節の仕組みがうまくいかなくなるとバランスが崩れ脂質の値が基準の範囲を超えてしまいます。

脂質異常症を予防する日常生活とは

コレステロールの量、濃度を調節する仕組みのバランスを保つ生活を送ることが大切です。

食事

- コレステロールをとりすぎない
- 飽和脂肪酸（肉・卵・乳製品に多い）をとりすぎない
- 不飽和脂肪酸（植物性の油、青魚に含まれる）をとる
- 食物繊維をとる

運動

体重管理とHDLコレステロールを増やすために続ける



タバコ

脂質を分解する酵素を低下させるので禁煙を



筋力トレーニングの紹介

今回は、サイドスクワットを紹介します。簡単な動きで、お尻と太ももの内側を鍛えることができます。トレーニング初心者にもオススメです。



サイドスクワットをやる時のポイント

- ・正しい姿勢でやる。（顔は真っすぐ前に向けて背筋を伸ばしましょう。）
- ・呼吸は止めない（呼吸を止めてトレーニングをすると、血圧が急上昇して危険です。）
- ・お腹に力を入れてやる。（腹筋も使うことで、ウエストの引き締めが期待できます。）
- ・太ももの内側の筋肉を意識しながらやる。

【 以上のポイントをふまえて、実際にやってみましょう♪ 】

スタートの姿勢



つま先は外側を向く

お腹に力を入れておく



曲げた足に体重をかけ、内ももを意識する

足の裏が浮かないように

1 両足を肩幅の2倍くらい開いて立ちます。背筋を伸ばし真正面を向き、両手を腰の横に当てます。このスタートの姿勢ができたなら次の動作に移ります。

2 息を吸いながら、右足の膝を90度くらいになるまで曲げて腰を下ろします。そして息を吐きながら右足を伸ばし、スタートの姿勢に戻ります。



顔が下を向いたり、体が前後にぶれないように気をつけましょう。

3 今度は、反対の左足を同じ要領でやったら1セット終了です。初めのうちは、10セットを目安にし、慣れてきたらセット数を増やしてみましょう。

※ 正しい姿勢と呼吸でサイドスクワットを続けると、次の効果が期待できます♪

- ・基礎代謝向上による脂肪燃焼
- ・太もも、ウエストのシェイプアップ
- ・ヒップアップ

毎日続けることを、おすすめしますが筋肉痛になったり、膝や腰を痛めている時は、無理せず治るまでお休みしてくださいね。