



当月もワクチン接種会場のため、引き続き臨時休館となっております。ご不便をおかけいたします。



周辺清掃・弓道場の草取りを行いました！



食欲の秋はキノコを食べよう！

秋の味覚であるキノコの栄養についてです。スーパーでは、一年中並んでいるキノコですが、実は秋の味覚なんです。

キノコで特徴的なのは、食物繊維を豊富に含んでいる事です。

♥食物繊維は良いことがたくさんあります♥

- ①便のかさを増やしてくれる
- ②腸を刺激し便秘の解消や血糖値の上昇を穏やかにしてくれる
- ③腸内環境を整えてくれる

腸内環境が整うと、血糖値の安定や免疫力の向上など様々な健康効果があります。

食物繊維以外にも**ナイアシン**や**βグルカン**など血糖値や免疫の安定に関わる栄養素入っています。ぜひ食欲の秋は、旬のキノコを楽しんでみてはいかがでしょうか(^^)



<トレーニング豆知識講座>

涼しい秋風が吹き、運動しやすい気候になってきました～！！

運動には、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動や筋力トレーニングなどの種類があります。

今回は、その中の1つ、「筋力トレーニング」についてのお話です。

突然ですが、皆さんは筋力トレーニングを実施する中で、どのようなメニューに取り組んでいますか？

ポピュラーなトレーニングの流れとして、**1種目10回×3セット**で組んでいる方が多いですが、なんとなく回数を10回に設定している方も多いと思います。

そんな中、筋力アップを目指したい方にお勧めの「RM法」を紹介します。

RM法とは、レペティション・マキシマム「Repetition Maximam」の略であり、**ある決まった重さに対して何回反復して関節運動を行うことができるかによって、運動強度(重さ)を決める方法**です。

1回が限界の負荷を1RM、最高5回繰り返せる負荷を5RMというように表します。

最大でできる回数によって、その重量のRMが決まります。

そのRMを利用して、トレーニングに組み込んでいく事ができます。

例)スクワット100キロが10回できて11回目が出来なかった場合、10RMになります！

では、どのようにトレーニングに組み込んでいくのでしょうか！？

以下の表を参考にトレーニングに組み込んでいきます。



<効果>	<回数>
神経系トレーニング、筋力アップ	1RM～3RM
筋肥大、筋力アップ、	4RM～9RM
★筋肥大、筋力アップ、筋持久力アップ	10RM～14RM★
筋持久力アップ	15RM以上



ここに
あたります！

まずは、自分がどのくらいの重量で出来るかを知る必要があります。

それを知った上で、目的に合わせて回数を設定していき、その回数が出るようになれば重量を増やしていくなどの工夫をして取り組んでいきます。ぜひトレーニングの時の参考にしてみてください(^^)/