

60歳以上の、いつまでも生き生き生活を送りたい方へ

「NAPのいきいき体操教室」で無理なく、楽しく運動習慣を身につけませんか？

筋力をアップして

ひざ痛を予防しましょう！



膝痛の多くは筋力不足が原因！

中高年の悩みで特に多い「膝痛」。今や推定患者数は1千万人といわれています。

膝痛というのは膝関節の痛みです。この小さな関節に体重の負荷がかかりますが、つるつるしている軟骨が摩擦をやわらげたり、靭帯や筋肉のサポートで衝撃を和らげています。

しかし、加齢による骨の新陳代謝の低下や軟骨へのストレスで膝痛が起きてきます。軟骨へのストレスとは冷え、肥満、過去のけが、O脚やX脚、運動や仕事による膝への負担、筋力の低下などです。ついでに脚の内側の筋肉が弱くなってしまうと、膝関節が不安定になり、膝痛の原因になります。

加齢とともにリスクは高くなる！

「立ち上がるとき」「階段の下りや歩き出しのとき」「痛い」「ついでに膝痛のほかに」とは「変形性膝関節症」です。膝の内側の軟骨がすり減って、骨同

士が接触しやすくなることにより、炎症を起したり、骨の位置がズレたりします。中高年の膝痛の9割以上が、この変形性膝関節症だといわれています。この疾患は、男性より女性に多いのが特徴です。その理由は3つあります。ひとつ目は

もともと女性は男性より筋肉量が少ない。二つ目は、加齢と

ともに基礎代謝が低下して太りやすくなるため、関節にかかる負荷が大きくなる。三つ目は閉経とともにホルモンの分泌が減少し、骨が弱くなる。このような理由で、女性の方が変形性膝関節症になりやすいのです。症状が進行すると、激しい膝の痛みで歩けなくなり、関節の変形につながります。痛みを感じないときから、膝痛予防をすることが肝心です。

NAPのいきいき体操では、これらの筋力不足を補う運動に加え、姿勢改善という部分に着目し、腰痛の改善や、たるんだお腹周りの解消にも効果的な様々な運動を提供しています。運動が苦手な人でも大丈夫。まずは1回無料体験をお気軽にお申込み下さい。

会員様の声 継続期間1年

平井在住Yさん・70代女性

健康の維持のために、一念発起して「いきいき体操教室」に通い始めることにしました。今では、週1回の運動が生活リズムの一部になっていますし、楽しく通っています。運動には縁遠い生活を送っていましたが、続けることでお腹周りがスッキリし、**体重2kg減・体脂肪が5%減、代謝アップに繋がる筋肉量は1kgも増えました！**

おすすめ!

いきいき体操教室

- 少人数のグループ指導で個人個人にあった運動ができます！
- 1回 40分の運動で無理なく続けられます！
- 3ヶ月ごとに成果を測定し、個別に運動相談に応じます！

日程 毎週木曜日/月 4回
時間 9:15~9:55
参加費 月額 4,752円(税込)

※別途、初回に保険料(600円/非課税)が必要です。

スポーツクラブナップ (山口市黒川 2307-2)

NAP 083-932-1717

受付時間 火曜~金曜 10:00~22:00/土曜 10:00~21:00/日曜 10:00~18:00