



〒955-0852 三条市南四日町3丁目5番18号

☎0256-33-8492

営業時間 火～土曜日/10:00～21:00  
日曜日/10:00～18:00

申込手続 火～金曜日/10:00～19:00  
土・日曜日/10:00～18:00

ダッシュスイミング

検索

## 心身が老い衰える【フレイル(虚弱)】をご存知ですか。

アタタもこの言葉を何度か耳にしたのではないのでしょうか。フレイルとは加齢や運動不足などで身体機能が衰えたことを指す。特にこの一年『自粛』に関連した、社会とのつながりや生活範囲の狭まりからの活動量の低下による食事への影響など複数の要因で、この状態に近づきつつある方が増えているといわれています。

### 簡単!イレブンチェック 下記の質問に「はい」「いいえ」で答えてください

栄	Q 1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけている	はい	いいえ
栄	Q 2 野菜・主菜(お肉又はお魚)を両方とも毎日2回以上食べている	はい	いいえ
栄	Q 3 「さきいか」「たくあん」程度の固さの食品を普通にかみ切れる	はい	いいえ
栄	Q 4 お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
動	Q 5 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けている	はい	いいえ
動	Q 6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上続けている	はい	いいえ
動	Q 7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社	Q 8 生活の新様式が始まってから、外出の回数が減っている	いいえ	はい
社	Q 9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
社	Q10 自分は人に比べると、活気にあふれていると思う	はい	いいえ
社	Q11 何よりもまず、自分の物忘れが気になる	いいえ	はい

色の回答が5個以上の場合【フレイル(虚弱)】のリスクが高くなっているといえます。



## 脱!フレイル必勝法★



実はこの一年、運動や社会参加を続け、身体活動量を維持した人は筋肉の衰えが少なかったり歩行速度などを維持できた人が多いそうです。

**栄養・運動・社会参加**は、健康を維持するために欠かせない要素といえるのではないのでしょうか。

**栄養** 野菜・主菜をしっかり食べ、こまめな水分補給を心がける。

**運動** こまめに立ったり、短い時間(5～10分)でも積極的に体を動かし、脈を上げる。

**社会参加** 人とのつながりを大切に、できる範囲で外出してみる。

## フレイル予備軍とは ←

50代後半、在宅勤務が多くなった40・30代も注意が必要です。特に一日に11時間以上座っている方は4時間未満の方に比べて、死亡リスクが40%も高まるといわれています。

## こんなお友だちいませんか!!

一緒にフレイル予防はじめましょう

ダッシュ1日体験 **招待券**

有効期限:7月31日(土)まで

## 【日曜日の新設スクールのご紹介】

ストレッチウオーク／14:40～15:10

担当:鈴木 紀子

私と一緒に、午後のひと時を明日への活力補給に！  
歩きながらカラダをのぼしてリフレッシュ★



あなたの笑顔に  
会えるのが  
楽しみです★



ダッシュ生まれ  
東海大育ち  
水泳大好き  
24歳独身です

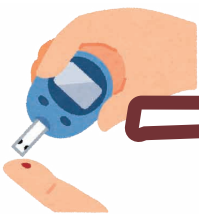


マイストローク／15:20～16:00

担当:林 宏紀

自分の泳ぎを改善したい。  
あなたの『直したい』泳ぎの疑問に  
お答えします!!  
日曜の午後はボクと一緒に!!

私たちの人生を変えた運動習慣



## 一会員一物語。



三原 徹夫さん (77歳)  
喜代乃さん (75歳)

ダッシュ歴 15年

### 三原さん夫婦の物語

ダッシュに入会して15年になります。

最近大病をし、手術を受けましたが病院の先生からは血液がサラサラで体脂肪も少なく血糖値も安定していると言われました。

ダッシュに入会する前、60代前半に足首を骨折し、手術が必要でしたが、血糖値が高く手術できないと言われたことがあった為、改善できたことをとてもうれしく思っています。

ダッシュで毎日運動し、サウナでリフレッシュしているおかげです。今では娘も入会し、親子3人で共通の話題や趣味を楽しんでいます。

