

Yukai 的「冬の運動不足を解消しよう!!」

長く厳しいオホーツクの冬は、どうしても運動不足になりがち。その間の健康管理はどうしていますか?そこで、Yukai 9月号のアンケートで募集した「自宅で出来る冬の健康法」に寄せられたお答えに、北見道新文化センターの講師で健康運動指導士の前崎さやさんのアドバイスをプラスしてご紹介します。

＜アンケートのお答え＞回答466件

◆体操など(ラジオ体操、ストレッチ、乾布摩擦など)・・・127件

「足先や体が冷えてきたら、居間でラジオ体操。居間ですると子ども二人も喜んで参加します。会話しながらゆっくり体操すると体がほかほかしてきますし、冷えて縮んでいた背筋もシャキッとします。」

【ここでアドバイス】

「ラジオ体操のポイントは二つ!」

●肩の力を抜いて力まずに
ラジオ体操に多い「腕を振る動き」や「前かがみになる動き」。有酸素運動の要素と柔軟性を高める要素が組み合わされたこれらの動きは、肩の力を抜くことでより多くの酸素を取り込むことができ効果的。



●同じ動作は徐々に大きく
ラジオ体操は、同じ動きを反復するのも特徴のひとつ。徐々に動きを大きくすると体に無理なく柔軟性を高めることができます。

◆運動など(雪かき、階段昇降、筋トレ、スクワットなど)・・・122件

「冬はどうしても運動不足になります。なので、私は雪かきを楽しんでる様にしています。考え方ひとつで辛い雪かきがおくうになりません!」

【ここでアドバイス】

「正しいスクワットは万能」

足腰の動きのバランスと筋力を維持するためのスクワットで腰を守る動きを身につけましょう。

足を肩幅に広げ立ち、後ろにあるイスに腰掛けるイメージでひざを曲げつつお尻を突き出しながらゆっくりとかがむ。このとき、ひざがつま先より前にでないようにしましょう。ここでのスクワットは太ももを鍛えるのが目的ではないので、ひざを曲げる角度は無理のない範囲で。雪かきで腰をかがめる際にもこのスクワットの動きを応用してみましょう。



【ここでアドバイス】

「階段は下りるときがポイント」

階段は、上るよりも下るほうが筋肉を使います。体重任せに前かがみにならないよう後ろに残る足を意識しながら一段一段下りましょう。

※スクワットは、後ろにイスを置くなどして転倒に注意。
※階段では、手すりを使い、足元を見て、滑りやすい靴下で行うのは避けましょう。

指導/北見道新文化センター「男の健康体操塾」講師 健康運動指導士 前崎さやさん
「男の健康体操塾」では、現在受講生を募集中です。詳しくは、北見道新文化センターにお問い合わせください。
道新文化センター
北見市北2条西3丁目ナップスビルB1F TEL.0157-61-8854
◎窓口営業時間:月～土曜9時30分～17時30分/日曜・祝日休み

◆食べ物・飲み物(ショウガ、ニンニク、あたたかい食べ物など)・・・55件

「生姜たっぷり鍋で体の芯まで暖まるお鍋は簡単に洗い物も少なく済み、ストレスが少なく家事ができてメンタルも健康的に!」

◆生活習慣(温度・湿度、うがい・手洗い、マスク、就寝前の運動など)・・・44件

「出掛けた後の手洗い・うがいはもちろんですが、朝起きた時のうがいです。また、体を冷やさないように、温かい飲み物を飲むようにしています。」

【ここでアドバイス】 ストレッチは体を温めてから行うほうが効果的!

◆健康器具(ルームランナー、ダンベル、エアロバイク、DVDなど)・・・41件

「ストレッチとダンベル体操を自分流に組み合わせて30分程で出来る限り毎日するよう心掛けています。結構いいですよ。自宅なら好きな時間で出来るので寒くても大丈夫なのですが、後は継続する意思(←これが問題)ですね。」

【ここでアドバイス】 「鍛える部分を意識して」健康器具を使ってトレーニングをする場合は、体の鍛える部分を意識するとより効果が期待できます。

◆その他(家事、お風呂・足湯、ペット、薄着など)・・・77件

「食事の用意・後片付けの時に、食器や料理など「お盆」ではなくて自分の手で持つて行く。体を動かせば寒さ少しは軽減出来ます!」

ポイント Get!!

日専連カードの定期払いでお得に!

増税...、値上げ...、家計に負担がかかる話ばかりですね。毎月かかるお支払いを、口座振替や現金払いにいませんか? 同じお支払いなら、ニックの定期払いで、便利にお得にポイントをもらっちゃおう!

光熱費

ほくてん

電話

NTT

docomo

au

SoftBank

KITAGAS NHK

※ニック専用ハガキでお申し込みください。

新聞代

KDDI

Y!mobile

※各社のショップまたはホームページからお申し込みください。

燃料代

北海道新聞

北海民友新聞

灯油・プロパン

ガソリン

※ニック専用紙でお申し込みください。
※取扱店、申込方法はニック本支店またはホームページでご確認ください。

お問合せ・お申込用紙のご要望は 日専連ニック本支店窓口 または ☎0157-24-2000 [9:30~18:00] (日祝休業)

[新]加盟店のお知らせ

＜2015年1月27日現在＞

パソコンショップ @ピーシー美幌店

美幌町青山南14-5
TEL.0152-77-3749
業種/パソコン販売
■NICC取扱商品/カード・ギフトカード・クレジット

割烹 石崎

北見市幸町5丁目5-7 TEL.0157-61-7111
業種/飲食店
■NICC取扱商品/カード・ギフトカード

RARAクレジット キャンペーン

2月19日(木)▶20日(金)

開催時間/9:30~17:00

ビッグハウスメッセ店

キャンペーン当日に
ララクレジットお申し込みで
ボックス5個
ティッシュ5個プレゼント!!

RARAカードと日専連カードをお持ちください(同一名義に限り)。ニック社員が受付する2日間限定のキャンペーンです。
※ララクレジットの詳細は明細書同封のリーフレットをご確認ください。

日専連カードをお持ちでない方は
いらっしゃいませんか?

ホームページでも新会員様
ご紹介を受付しております。

www.nissenren-nicc.co.jp

日専連ニックで検索

ココから入り下さい。

ご紹介には[ご紹介された成約者1名につき]

ギフトカード 2,000円分

または
イオンシネマ北見
映画ペアご招待券プレゼント!

下記のご紹介カードをご送付または、ホームページよりご紹介下さい。ご紹介いただいた方に、弊社よりカード申込み用紙をご送付いたします。

ご紹介方法

送付先 〒090-8729 北見郵便局 私書箱57号
日専連ニック「会員ご紹介」係

新会員様への特典 1,000円分のギフトカードプレゼント

ご紹介の目安は北見市、紋別市、美幌町、遠軽町および近郊に居住されている18歳から65歳の方。
※当社所定の審査によりご意向に添えない場合がございます。

新会員様ご紹介カード

TEL	フリガナ
お名前	
ご希望の品いづれかに○をお付けください。 ※ご希望の品に○の記入が無い場合はギフトカードを差戻させていただきます。	
TEL	フリガナ
お名前	

Yukai Vol.161

ご利用枠UPで急な出費も安心!

ショッピング・キャッシング ご利用枠の増枠について

カード利用可能枠	40万円	
①内ショッピング一括払い枠	②内ショッピング分割払い枠	③内キャッシング枠(リボ一括)
設定枠	40万円	30万円
可能枠	31万円	23万円
		18万円

※上記の各可能枠は作成日現在の金額です。

カードの設定枠・ご利用可能枠はご利用明細書のここをチェック!

お申し込み・お問い合わせは
日専連ニック審査課
TEL.0157-24-2299
(平日9:30~18:00)

夏のボーナス一括払い 取り扱い中!!

手数料0円でご請求は7月

お支払いはご請求前でもカード伝票の控えがあれば、弊社窓口でご入金可能です。上手に使いばともお得!もちろん、ポイントも貯まります。

お買い物は日専連カードで

日専連ニック 教育ローン

平成27年4月30日(木)受付分まで
特別金利にて (固定) **4.9%**

通常実質年率5.9%のところ
特別金利(実質年率)

ご融資金額 (1万円単位) **10万円~300万円**

ご返済期間 1年(12回)~最長5年(60回)※6回刻み

大学・専門学校等の前期授業料のお支払いなど教育に関する費用をNICCがサポート。

その他、用途に合わせ各種ローンをご用意しております。

登録番号 北海道知事(7)第00285号 日本貸金業協会会員 第001899号
(株)日専連ニックコーポレーション
NiCC メンバーズ カウンター
〒090-8729 北見市北2条西1丁目16番地1 TEL.0157-31-2900
☎0120-69-2900

下記支店でもお手続きいただけます。
●美幌店 TEL.0152-73-2000 融資受付/AM9:30~PM6:00
●遠軽店 TEL.0158-42-2000 ※紋別店/AM9:00~PM5:00
●紋別店 TEL.0158-23-2900 (土・日・祝日除く)

日本貸金業協会 (貸付条件を確認し、借りすぎに注意しましょう)

返済等でお悩みの方は日本貸金業協会貸金業相談・紛争解決センター
0570-051-051 (受付時間 9:00~17:30 休:土・日・祝・年末年始)