



昨年度はコロナ制限の緩和もあり、年間延べ25,668人が利用され、笑顔溢れる増進室が戻ってきました。今年度も皆さまが楽しく運動を継続し、運動効果を実感して頂けるようサポートして参ります。

効果を実感 楽しく継続

多くの方が「健康で〇〇したい」を目標に運動に取り組まれていることと思います。その実現のためには自身の現状を知ることです。測定や特別コースを活用しましょう。

【3種の測定】多角的に確認し、運動を見直しましょう

ー全身持久力評価ー

ニコニコ体力測定 (25回毎)  
5分程度の自転車こぎで  
体力年齢が分かります。  
若返りを目指しましょう



ー筋力評価ー

ロコモ・フレイル測定 (7・1月)  
握力・立ち上り・2歩幅で  
現状の筋力が分かります。  
筋力アップを目指しましょう



ー身体組成評価ー InBody測定 (4・10月)

筋肉や体脂肪の量と分布の現状が分かります。  
運動&食事の面から適正体重を目指しましょう



【特別コース】確実に効果を出したい方へおすすめ

血液さらさら  
コース

血糖・血圧・コレステ  
ロールの予防・改善  
歩きをエコマーズに  
変えて健康度アップ



いきいき  
コース

ロコモ・フレイルの  
予防・改善  
ステップ運動で  
脚力アップ



やせナイト

(夜限定) コース  
2kg以上の減量  
で肥満解消  
食と日常活動を見直し  
メリ&メリ



皆さんの「〇〇したい」を応援しています。測定や特別コースで現状を知り、目標を立てて運動を継続しましょう！

今月のレッスン

	月	火	水	木	金	土
10時半 14時半 16時半	筋トレ (除14時半)	お楽しみ	ストレッチ	ストレッチ	筋トレ	お楽しみ
18時半	リズム	お楽しみ	姿勢	ストレッチ	ヨガ	
20時	ストレッチ	筋トレ	ヨガ	お楽しみ	お楽しみ	

10時半、14時半、16時半：15分 18時半、20時：20分  
月曜日14時 (50分) 「エアロ」や「ヨガ」定員25人

New Face

皆さまの健康・体力づくりを  
サポートさせていただきます。  
宜しくお願いします！



オオハラ



マツダ

自宅できる運動動画 (福津市公式YouTube)

今回は  
ながら運動シリーズ第1弾  
「フットケア & 下肢筋トレ」



閉室のお知らせ 毎週日曜日、13日(土)

〇〇へ あと一歩

Vol.82 生活習慣

健康、元気、長寿など様々な目標 (〇〇) に向けて“やってみよう”をお届けするこのコーナー。  
今回は春を元気に過ごすための“生活習慣”について紹介します。

今年は暖冬で例年より積雪量は少なかったですが、冬はやっぱり寒かったですね。春になり、桜も咲くこの時季は、多くの方が毎年うれしさを覚えるのではないのでしょうか。

そして、4月は年度のはじまりであり、何かを始めるのにもうってつけの季節です。そこで、何か新たにチャレンジしてみませんか？年度替わりで何かと忙しく、そんな余裕はないという声が聞こえてきそうですが、こんな時だからこそ、ちょっとしたことを取り入れることで、生活リズムが逆に整ったりします。今回紹介することを参考に新たなことに是非チャレンジしてみましょう！

👉 やってみよう：春を元気に過ごすための一工夫

旬の食材を摂る

「春の皿には苦味を盛り」といいますが、苦味には解毒作用が含まれています

菜の花



冬の間に溜め込んだ老廃物や脂肪を排出しましょう

タラの芽



季節の花を愛でる

花は心を豊かにする力があるといわれています

色や香りも癒し効果有



散歩しながら愛でると心と体の両方に良薬となります

10分ちよいとれを習慣に

運動するにはベストなこの時季にちょこちょこ運動の習慣を身につけましょう

身体活動量UP



歯磨きしながらスクワットやかかと上げ等もgood！

適切な睡眠時間をとる

勤労者は6時間以上、高齢者は8時間以下の睡眠が推奨されています

睡眠後3時間が重要



睡眠不足だけでなく、睡眠過多も要注意です！

# 噂の検証 95 パーキンソン病の発症率と体力の高さは関係ない!?

噂の検証59では中年期と直近10年間のニコニコペース程度の身体活動量が多いほど、パーキンソン病の発症率が低いことをお伝えしました。では、日ごろ皆さんも体力年齢として評価してる全身持久力(以下、体力)はパーキンソン病の発症率と関係があるのでしょうか? パーキンソン病は神経疾患の一つで、要介護原因の第7位になっています。

○パーキンソン病の発症率と体力との関係は?

ないと思うよ



「高体力がいろんな病気の発症リスクを下げるというのはこの新聞で何度も学んだよ。でもさすがに神経にはね。。。」



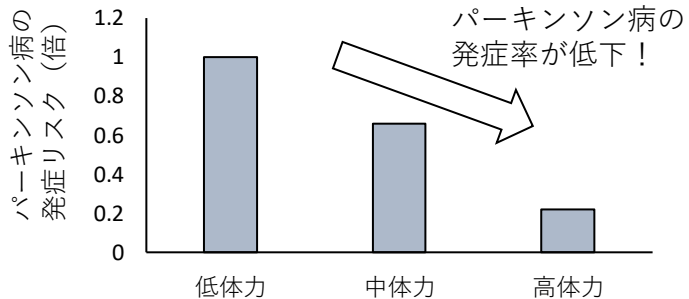
あると思います

「身体活動量が多い人ほどパーキンソン病にならない、また身体活動量が多い人ほど体力が高い。だから今回も関係あるはず!」

パーキンソン病は高齢者の100人に1人が発症し、神経疾患の中で最も患者数が多い、意外と身近な病気です。

今回は、体力とパーキンソン病の発症との関連について調査した研究をご紹介します。指定難病の病気に対しても、体力は影響を及ぼすのでしょうか?

○体力とパーキンソン病発症率の関係 (Janら, 2018年)



パーキンソン病の発症率が、低体力群に比べて中体力群では約6割、高体力群では約2割にまで抑えられていました! この関係は高齢者ほど顕著だったことも合わせて報告されています。

体力が高い人ほど脳内ドーパミンが多く、このことが大きく関与している可能性が指摘されています。

結論として、高い体力は神経疾患にも影響を及ぼし、介護予防に対して包括的な効果が期待できる! です。これからも運動継続して若々しい体力年齢を保っていきましょう(^ ^)

## 三分体操

ながら運動 ① 足~膝、内転筋、中臀筋

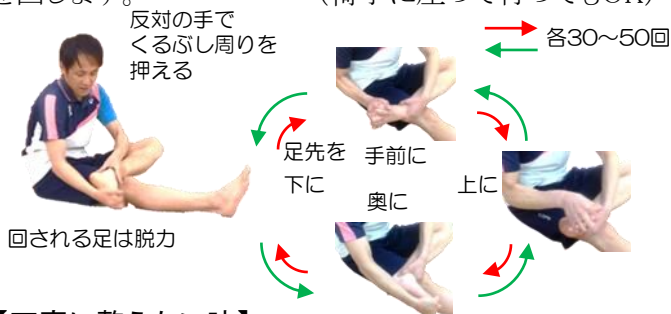
不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 H.T

### 1. フットケア: テレビを見ながら など

#### 足首回し

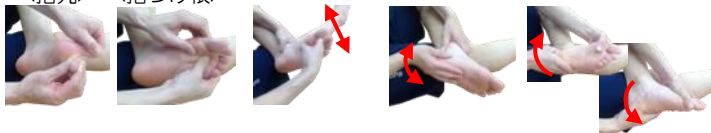
片足を伸ばして座り、反対側の足を伸ばした脚の太腿の上に乗せます。乗せた足指と反対側の手指を組み足首を回します。(椅子に座って行ってもOK)



#### 【丁寧に整えたい時】

上と同じ姿勢で行ないます(各10回×1~3セット)

指分け隣り合わせの指を手前と奥に離す <指先> <指つけ根> 足揺らし: 横足の親指と人差指の間に手指を入れて 足揺らし: 縦かかとを持ちかかとを手前と奥に 足ひねり「足裏を見る」「足裏を伏せる」を交互に



### 2. 筋力トレーニング: 信号待ちしながら など

#### ① 膝伸ばし(内転筋、中臀筋) 20~30回×1~3セット

左右のかかとをつけ、つま先を60~90度を開きます。背筋を伸ばし軽く膝を曲げ、ギュッと膝を伸ばします。



#### ② かかと上げ(内転筋、中臀筋) 20~30回×1~3セット

①の最初の姿勢をとり、左右のかかとを離さずにかかとの上げ下ろしをします。

