



12・1月のイベントは楽しんでいただけましたか？2月のイベントは生活習慣病を予防するための恒例イベント。今回は睡眠にも着目します。是非、ご自身の睡眠生活を振り返り、お役立てください。

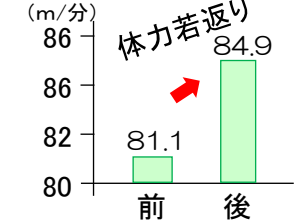
血液サラサラコースで健診結果改善！

健康の維持・増進には歩数の増加に加えてニコニコペース活動時間を増加させるとより効果的です。「血液サラサラコース」では日常生活時のニコニコペース活動時間の増加を支援しています。そして、素晴らしい結果が出ています。

【68歳女性 E.Kさん】

1日のニコニコペース活動時間 9→24分

ニコニコペース歩行速度



健診の結果

- ・ヘモグロビンA1c 5.8→5.6%
- ・血圧 140/89→125/79mmHg
- ・善玉コレステロール 60→66mg/dL



今年度の健診結果で気になる項目があった方は、コースに参加し、次の健診に向けて取り組んでみませんか？

【参加者募集】

期間：3か月

内容：効果的な歩き方の練習
日常生活のふり回り



期間中は
活動量計を
装着します

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	リズム	ストレッチ	お楽しみ	筋トレ
18時半	ストレッチ	筋トレ	リズム	筋トレ	ヨガ	
20時	リズム	ストレッチ	ヨガ	お楽しみ	姿勢	

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

自宅でできる運動動画（福津市公式YouTube）

今回は

「バランスディスク③
膝立ちdeトレニング」
バランス、体幹トレ



2月は「全国生活習慣病予防月間」です

一無（無煙）・二少（少食、少酒）・三多（多動、多休、多接）



増進室では今年も腹囲&アンケート
イベントを開催します。
生活習慣を見直していきましょう。

〇〇へあと一步

Vol.89 脳活

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7つ（記憶、言語、判断、思考、学習、理解、計算）の認知機能を用いて認知症を予防する“脳活”を紹介します。

政府は昨年末、誰しもが認知症になりうることを前提に、認知症になっても支えられながら、希望をもって生きられる社会の実現に向けた「新しい認知症観」に立った計画案を発表しました。2022年の認知症患者は約443万人、軽度認知障害者は約559万人で、合計で1,000万人を超えていると推計されています。これは、高齢者の約3.6人に1人が認知症又はその予備軍ということで、全員で予防に努めるしかありません。そのために、頻繁に他者との交流を図るとともに、ニコニコペースとコグニサイズ（「コグニション＝認知」+「エクササイズ＝運動」）を合体させたニコグニサイズが効果的です。ぜひ試してみてください♪

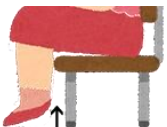
👉 やってみよう：ニコグニサイズ

脳トレかかと上げ下げ（判断、学習、理解を鍛える）

椅子で座ったままや立って行う脳トレ★

かかと上げる時に両手をグー・チョキ・パーにする
元気な方は立って行ってみましょう！

目標：グーチョキパー4セット（かかと上げ12回）



慣れてきたら片手ずつ交互に行なってみましょう
両手グー→右チョキ→左パー→右グー→左チョキ…

なぞなぞ（記憶、言語、思考、理解を鍛える）？

運動しながら解いてみよう

問1) 冬に使う温かい色は何いろ？

問2) 数字の6をスゴイ！と褒める遊びは？

問3) 体が痛くなる「もち」は何もち？

問4) 吹くと気持ちがいいのに、ひくと気持ちが
悪くなるものは？

問5) 転がるほど大きくなるものは？

特別編 「ニコニコペース運動」シリーズ④

ニコニコペース運動を、どの程度行えば健康づくりに効果的なのでしょうか？高齢者と成人では推奨される身体活動量は異なりますが、今回は高齢者にスポットを当て、日常でどの程度ニコニコペース運動を取り入れると効果的かを伝えします。具体例も交えながら解説していますので、ぜひ参考にしてください！

○高齢者に推奨される身体活動量

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では健康の維持・増進のために3メッツ以上の身体活動を週15メッツ・時以上*行うことが推奨されています。個人差はありますが、ニコニコペース運動は約4～8メッツに相当するため、推奨条件を満たしており、あとは時間（量）が重要になってきます。

※メッツとは運動や身体活動の強度を示す単位で、座位安静時の1に対して、何倍のエネルギーを消費しているかを表しています。また、メッツ・時とは、メッツに運動時間を掛けたもので、3メッツの散歩を2時間行ったら6メッツ・時となります。

掃除や買い物、庭仕事などの日常的な生活活動も立派な身体活動です。そこで、ニコニコペース運動と生活活動の組み合わせの実施例を紹介します。ここではニコニコペース運動を5メッツとしています。

○あなたのニコニコペース運動の必要量は？



週に5回30分の散歩（3メッツ）と週に1回1時間ほど床の雑巾がけ（4メッツ）をしているわ



3メッツ×2.5時間+4メッツ×1時間＝11.5メッツ・時
週1回約60分のニコニコペース運動の追加で達成



テレビと読書三昧で、身体を動かすのは週1回2時間の庭いじり（3.5メッツ）くらいだ



3.5メッツ×2時間＝7メッツ・時
週3回30分強のニコニコペース運動の追加で達成

まずは今より10分だけでも多く身体を動かすことから始めてみてください。運動指導員と一緒に日ごろの身体活動量を確認して、ニコニコペース運動の頻度や時間の目標値を明確にしましょう！

三分体操

ながら運動⑪ 内転筋



←解説動画 https://youtu.be/_o8Czz8b1DQ

指導員 A.O

1.内転筋のトレーニング

1) 椅子に座って（TV、読書、携帯をみながら）



【上から】



踵、つま先は閉じる

①両足を閉じ、タオルなどを丸めて厚みをつくり膝で挟みます。

②そのまま30秒程度ぎゅ〜っと挟みます。

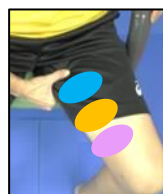
2.内転筋のコンディショニング

1) 椅子に座って（5～10回×3か所）



①片手で反対脚の内腿の筋肉を掴みます。
②筋肉を掴んだまま、腿を上下に揺らします。

内腿は大きく掴み、指に力を入れすぎない



● 脚の付け根
● 内腿の真ん中
● 膝の手前

上下に揺らす

2) 寝転がって



踵、つま先は閉じる

①仰向けに寝転がって膝を立て、膝の間に毛布などを挟みます。

②そのまま30秒程度ぎゅ〜っと挟みます。

2) 寝転がって（5～10回×3か所）



上下に揺らす

①横向きに寝転び、両膝を曲げます。

②上側の脚を軽く立て、その内腿の筋肉を片手で掴み腿を上下に揺らします。

リラックスして行いましょう♪

【強度UP！】



・タオルを折りたたむ、またはハンドタオルにして厚みを減らす
・挟む時間を長くする、または回数を増やす