



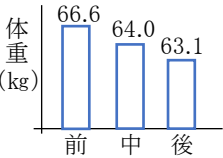
日中に「暑い」と感じる日が早くも増えてきました。夏の酷暑に負けない身体づくりは今から始めることが肝要です。増進室で「暑熱馴化」して夏に備えましょう。今月は「やせナイト講座」がスタートします。一緒に減量しませんか？

やせナイト講座1期参加者募集



2か月で2kg以上の減量を目指す講座を開設します。これまでの内容をさらに充実させて皆さんの減量達成をサポートします。

R6年度 18名(25～76歳):平均体重61.9→59.7kg
【44歳女性】-3.5kg達成(体脂肪-4kg、筋肉量+0.5kg)



＜秘策＞

- 1. 食事内容の改善
- 2. 身体活動量の増加
- 3. 座位時間の減少

+ R7年度
新たな
取り組み

【開催日時】 月曜日 19時30分～20時(全5回)
(5月12日、26日、6月9日、23日、7月7日)
「絶対に変わりたい」という強い気持ちをお持ちの方
「限定12名」の参加をお待ちしています！

やせナイト講座開設に伴い
月曜20時のレッスンはお休みします
やせナイト講座を開催しない月曜日は
「動画でフォームチェック」を開催します。
歩く/走るなど自分のフォームを動画で撮影
ご希望の方は是非ご予約ください

R7年度「すまいるパワーアップ倶楽部」申請受付中 市内65歳以上の方さらにお得にご利用ください

今月のレッスン

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

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

皆さまの健康への想いが叶うよう運動を通じてしっかりとサポートさせていただきます。宜しくお願いします！



クマイ

自宅でできる運動動画 (福津市公式YouTube)

今回は
「超シンプル体幹①」
検索キーワード
筋力アップ、転倒予防



〇〇へあと一步

Vol.90 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。

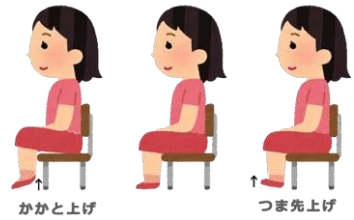
2025年日本国際博覧会(通称;大阪・関西万博)が4月13日に開幕し、10月13日まで開催中です。興味深いパビリオンに“大阪ヘルスケア”があり、認知症の簡易測定ブースが設けられています。現在の健康状態を把握し、専門的アドバイスを受けながら予防・改善に取り組んでいくことが大切です。万博に行かれる方も行かれない方も、まずは直ぐにできることから取り組んでいきましょう。

👉 やってみよう:ニコグニサイズ

脳トレつま先・かかと上げ下げ(判断、学習を鍛える)

椅子で座ったまま行う脳トレ★

両足そろえてつま先上げとかかと上げを行います。すねとふくらはぎの運動です。



最初4回ずつ➡3回ずつ➡2回ずつ➡最後1回ずつ
応用編は、つま先上げの時は太ももをたたき、かかと上げの時はおしりの横をたたきましょう。
最後までいったら、拍手でフィニッシュ！・

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) 4月に全国一斉に奏でられた楽器はななに？
- 問2) いつもみんなのために頑張っている春の植物はななに？
- 問3) 走るのが好きな花はななに？
- 問4) 春の中に隠れている甘くて美味しいデザートはななに？
- 問5) 丹後で千個の薪を集めてお菓子を作ったよ。何のお菓子かな？

噂の検証 102 元気な高齢者は“お肉”を食べている?!

高齢になると筋肉量が減りやすく、転倒や体力低下につながりやすいためタンパク質をしっかり摂ることが勧められています。タンパク質には動物性と植物性がありますが、元気な高齢者と虚弱(フレイル)な高齢者では、それぞれの摂取量に違いがあることが分かってきました。ここに元気高齢者になるための秘訣があったのです!

○動物性タンパク質と植物性タンパク質

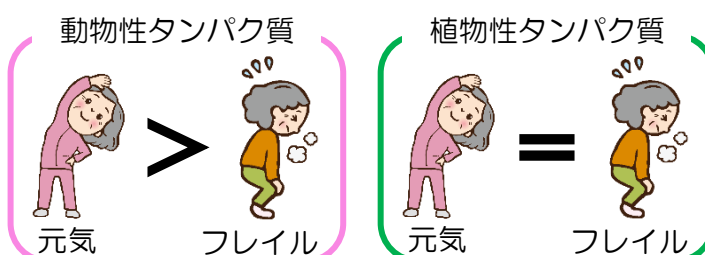


動物性と植物性のタンパク質には、吸収率のほか、含まれる脂質の割合やカロリーにも違いがあります。では、この二種類のタンパク質の摂取において、元気な高齢者と虚弱な高齢者にはどのような違いがあるのでしょうか。今回は、高齢者におけるタンパク質摂取とフレイルの関係について、複数の研究報告をもとに分析された結果をご紹介します。

○高齢者のタンパク質摂取傾向とフレイルの関連性

(Hélioら, 2022年)

タンパク質の摂取量



フレイルの方は動物性タンパク質の摂取量が少ない!

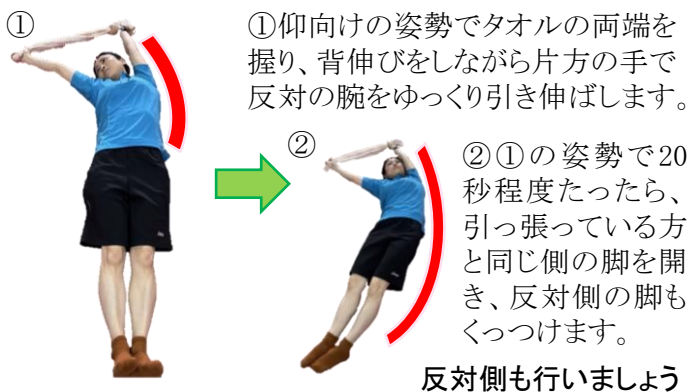
横断的研究においてフレイルの方では動物性タンパク質の摂取量が少ないことが明らかにされました。結論として、元気高齢者になる秘訣は動物性タンパク質の摂取量にあり! 日々の食事では動物性タンパク質を意識して摂ることが、いつまでも生き生きと元気に過ごすためのカギを握っています。

三分体操

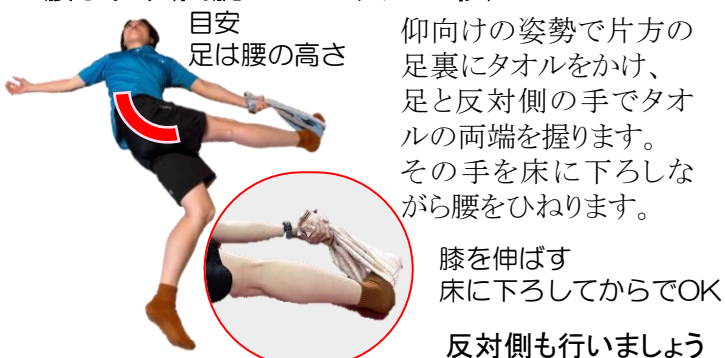
タオル体操Ⅱ 腰すっきりストレッチ



1.体側のばし(側屈のストレッチ:30秒)



2.腰ひねり(回旋のストレッチ:30秒)



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。

←←←解説動画はこちら

指導員 S.M

3.太もも表～お腹(伸展と回旋のストレッチ:30秒)

