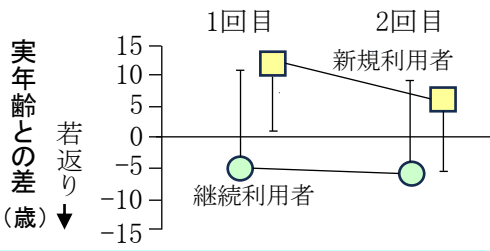




雨が多く蒸し暑い日が増えてきます。そんな時こそ快適な環境で運動ができる増進室で夏に備えた体力づくりをしていきましょう。先月ご案内の「やせナイト講座・1期」は順調にスタートし、参加者の皆さん頑張っています☆彡

体力年齢！みんなで目指そう3歳若返り

増進室では「運動の効果が出ているか」を確認するため定期的に体力年齢を測定しています。令和6年度に年2回以上測定した279名の体力年齢の変化をご紹介します。



全体 平均年齢 1回目 2回目 = 3歳若返り
67.3歳 69.1歳 66.1歳

目安は「1年で3歳若返り」。まずは実年齢より若返りを目指して運動を継続し、みんなで健康寿命を延ばしましょう！

トレッドミルは

クールダウン含め1回30分まででお願いします

- ・より多くの方にご利用いただけるよう待ち時間の事前案内を心がけています
- ・限られたスタッフ人数のため案内が遅れることがあります。順番の把握にご協力ください



今月のレッスン

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

10時半、14時半、16時半：15分 18時半、20時：20分
月曜14時（50分）奇数週「エアロ」偶数週「ヨガ」25人迄



NEW「ピラティス」登場

正しい姿勢を知り、身体の上手な動かし方を習得することで痛みの予防や軽減につなげていきます。是非ご参加ください。

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②」

検索キーワード
筋力アップ、転倒予防



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

ニコニコペースのなかま

Vol.4

このコーナーでは福岡・佐賀県各地でニコニコペースの運動を継続的に取り組まれている方をご紹介します。今回は糟屋郡久山町でトレーニングされている福良直子さん（77歳）です。

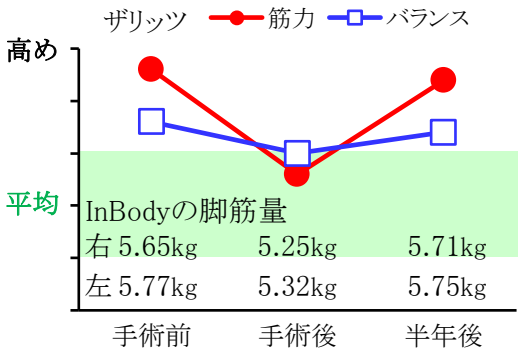


【両膝手術からの復活】

以前から登山や太極拳など愛好し、身体を動かすことが好きな福良さん。利用のきっかけは、両膝の変形性膝関節症による痛みを改善するために膝周りの筋肉をつけることでした。週1～2回利用を継続し筋肉量も筋力もアップできましたが、利用開始から7年半後に両膝の手術を受けることになりました。病院でのリハビリを終えた術後3か月で、フィットネス利用を再開。ニコニコペースでの自転車こぎと踏み台運動を中心に、週3回のトレーニングを行い、半年後には脚の筋肉量も筋力も手術前に戻っていました！

【福良さんから皆さんへのメッセージ】

手術後に指導員さんから「今後のために今を知った方がいい」と筋肉量の測定を勧められ「いやだなあ」と思っていたけれど、今思えばあれがあったから頑張れたとも思う。手術から1年後には、登山も再開できて嬉しかった～。今はトレーニング後に、大鏡を借りて太極拳の昇段目指して特訓中。もし中断してもまた始めれば問題ありませんよ。頑張りましょう！



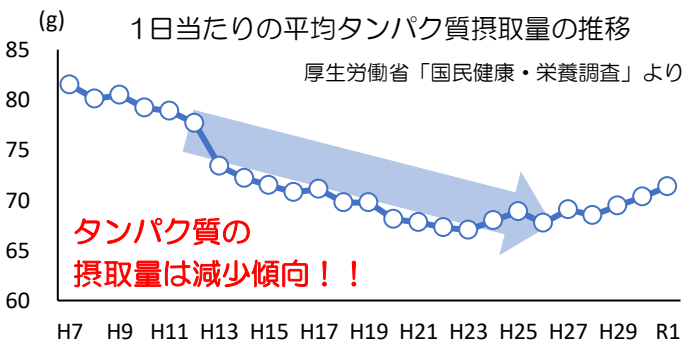
先月号「なぞなぞ」答え：1) 新学期(楽器)、2) つ(尽)くし、3) 蘭(ラン)、4) (ス)プリン(グ)、5) ちまき(千歳き)

噂の検証 103 フレイル予防にはやっぱりタンパク質！

前回は、「元気な高齢者は動物性タンパク質を多く摂っている」という横断的研究をご紹介しました。では、実際にタンパク質をたくさん摂っている人が、将来も元気でいられるのでしょうか？今回は、タンパク質の摂取量とその後のフレイル発症リスクを追跡した縦断的研究の結果をご紹介します。

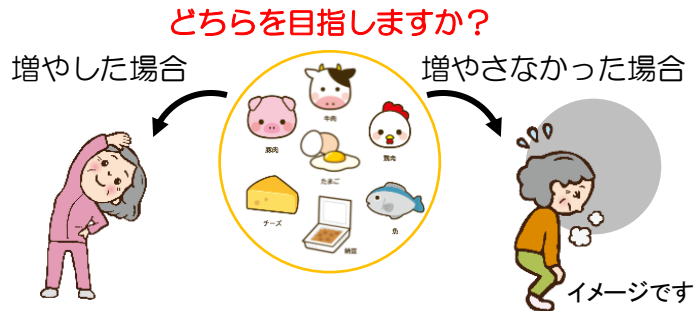
○日本人のタンパク質摂取量の推移

皆さんは普段から意識的にタンパク質を摂るようにしていますか？まずは、近年の日本人のタンパク質摂取量の推移を見てみましょう！



食の欧米化によりタンパク質の摂取量が増えていると思っていた方も多いのではないのでしょうか。しかし実際には、平成7年をピークに徐々に減少し、戦後間もない時代とほぼ同じ水準になっています。

○タンパク質の摂取量を増やそう！（Hélioら, 2022年）



複数の縦断的研究を統合して分析した結果、タンパク質の摂取量を増やした人は、そうじゃない人に比べて将来的にフレイルになるリスクが3割ほど低いことが分かりました。つまり、これまでタンパク質の摂取量が少なかった方でも、今からしっかり摂ることで、フレイルを予防できる可能性が高くなる！ということです。毎回の食事にちょっとずつでもタンパク質を取り入れましょう！

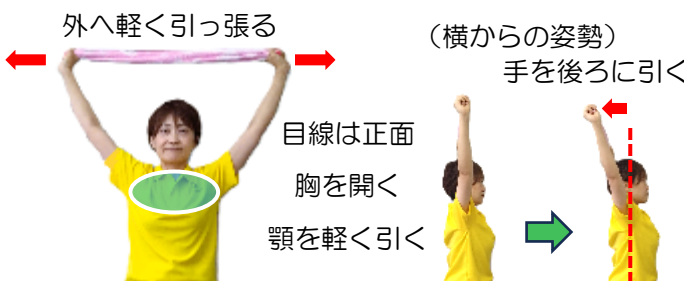
三分体操

タオル体操③ 猫背予防ストレッチ

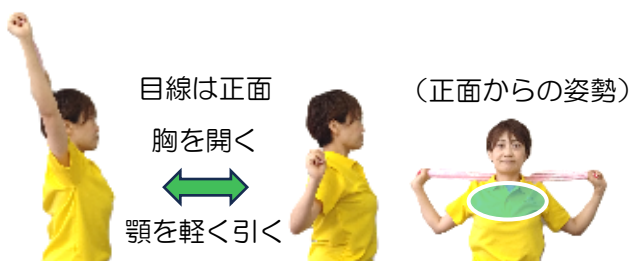


1.胸～肩甲骨のストレッチ

①タオルの両端を握って背伸びをします。タオルを外へ軽く引っ張り手を後ろへ引きます。

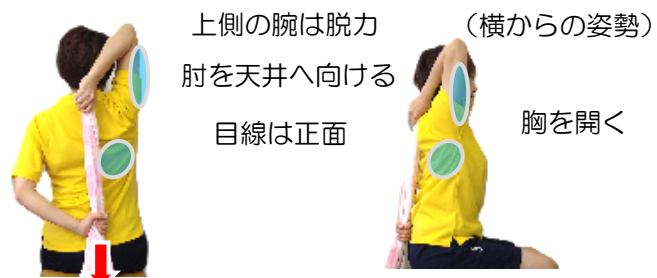


②①の姿勢からタオルを首の後ろまでゆっくり下げゆっくり上の位置まで戻します。これを5回繰り返しましょう。

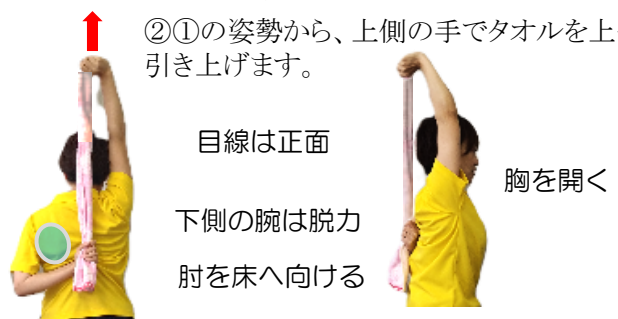


2.二の腕～肩甲骨のストレッチ

①片手でタオルの端を握り、タオルを背中側に掛けます。垂れ下がったタオルの端を反対の手で握り、下へ引きます。



②①の姿勢から、上側の手でタオルを上へ引き上げます。



①と②が終わったら手を入れ替えて行います