

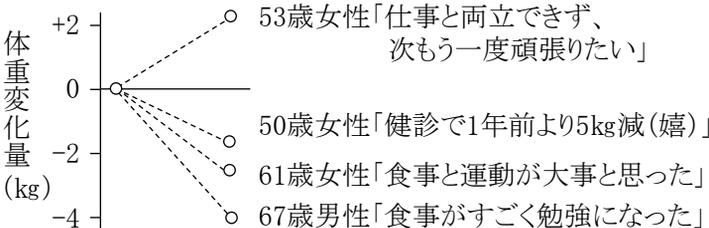


連日不安になるほどの暑さが続き、気持ちや体力が落ち込んでいませんか？ただ外は暑くても増進室はいたって快適です！増進室へ「涼みに来る」そんな気軽な気持ちでご利用ください。

【速報】達成率75% 1期やせナイト講座

5月からスタートした本講座に4人が参加され、2か月間で2kg減を目指して頑張りました。その結果をご紹介します。

前後変化(平均):体重-1.4kg 筋肉+0.1kg 体脂肪-1.5kg



講座では食行動の見直しと活動量増加に取り組みました

【2期やせナイト講座募集・限定5名】

開催日:8月25日、9月8日・22日、10月6日・20日 全月曜日
時間:19時30分～20時
参加条件は減量が必要で、5回すべて参加できる方です

17時以降は健康ポイント2倍

夏限定！お得に健康増進室をご利用ください！
17時以降は混雑なく利用しやすい状況です。夏の間だけでも暑さが落ち着く夕方から利用してみませんか！？

今月のレッスン

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

運動の第一種目を〇で囲んでください

どの運動から始めたかを把握することで
・日々の運動指導に役立てることできます
・体力測定結果がより正確になります
〇付けにご協力ください



自宅できる運動動画 (福津市公式YouTube)

今回は「背骨すっきりストレッチ」
検索キーワード
リラクゼーション



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

〇〇へあと一歩

Vol.91 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。脳科学者の杉本八郎さんは「高齢者約1万4,000人のデータに基づく研究結果として、一日の歩行時間が長いほど認知症の発生リスクが下がる傾向があった。82歳の私自身も、毎日ウォーキングを欠かさないようにしている(『82歳の認知症研究の第一人者が毎日していること』参照)」と仰っています。歩行時間と認知症発症リスクの関係性は確実で、加えて大事なことは運動を継続することです。夏場の日差しが強い時間帯はおススメできませんが、早朝や夕方など10分程度から歩いてみましょう

👉 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)

足踏みをしながら行う脳トレ★

～初級編～

- ① 右手は鼻を、左手は左耳をさわる
- ② 手拍子挟んで、左手は鼻を、右手は右耳をさわる。足踏みをしながら、交互に行ってみましょう！

～上級編～

- ① 右手は鼻を、左手は右耳をさわる。手拍子を挟んで、左手は鼻を、右手は左耳をさわる
👉 少し難しいですが、チャレンジしてみましょう！



なぜなぜ(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) 夏の時期をまるごと凍らせて作る食べ物は？
- 問2) 夏の感想を聞いてくるお菓子は？
- 問3) 大好きな人に告白。
そんな時にプレゼントする食べ物は？
- 問4) 暑いところから涼しい場所に行く人の職業は？
- 問5) 目を閉じてても着れるものは？

噂の検証 106 エレベーターを階段に変えるだけで健康寿命が延びる?!

健康寿命を延ばすには、しっかりとしたトレーニングをしなくちゃいけないと思いませんか? できるならそっちの方がいい!! でも、日常のちょっとした行動を変えるだけで、健康を保てるとしたら…? 「時間がないから運動は無理」「トレーニングルームに行かないと意味がない」なんて思っている人に向けて朗報です!

○あなたは階段派? それともエレベーター派?

 「なるべく階段を選ぶようにしています! デスクワークが多いので、ちょっとした移動でも体を動かすよう心がけています」

「階段を使わなくちゃと思うけど、目の前にエレベーターがあると、つついね (笑)」

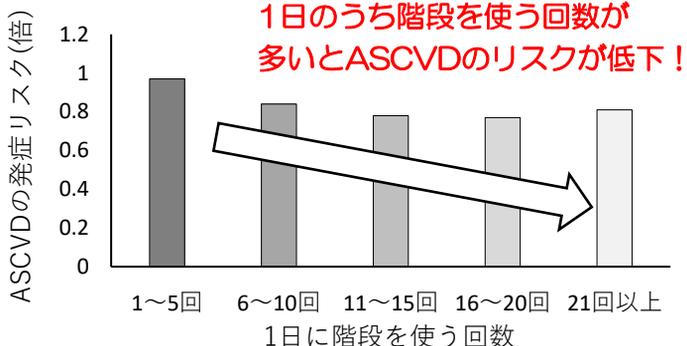


ある調査によると、駅での移動手段としてエレベーターやエスカレーターを利用する人は約7割だったのに対して、階段を使う人はわずか約3割にとどまっていました。勿論! 階段を使う人と使わない人では健康面に対する影響は大きく異なるのですが、「今回は、英国の約45万人を対象に行われた、1日に階段を使う回数※1とASCVD※2の関係に関する研究結果をご紹介します。

※1 1回≒10段程度

※2 ASCVD: アテローム性動脈硬化性心疾患…冠動脈疾患、虚血性脳卒中、または急性合併症を指します

○階段を使う習慣と心疾患リスクの関係 (Ziminら 2023年)



12.5年間追跡した結果、日常的に階段を使う習慣のある人は、ない人に比べて、最大で23%もASCVDのリスクが低下していました。加えて、毎日およそ50段の階段を上るだけでも効果が得られると報告されています。結論として、日常の小さな積み重ねこそが、健康づくりに効果あり! です。明日から通勤や買い物の際には、ぜひ積極的に階段を使ってみましょう!

三分体操

タオル体操⑤ 肩~腕 筋力 & ストレッチ



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 A.O

1. ベントオーバーロー(背中) 5~10回程度

わきを締める



3~5秒キープ

- ①肩幅でタオルを逆手で握り膝を軽く曲げ、背筋を伸ばしたまま、上体を少し前傾
- ②タオルをピンと張った状態で、肘を曲げて手を足の付け根に引く

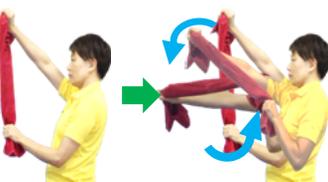
3. 背中のストレッチ 30秒

肩幅でタオルを握り、腕を前方に伸ばしながら背中を丸めて、その姿勢をキープ



腰は真っすぐ立てたまま

2. 腕ペダルこぎ(肩) 5~10回程度



- ①肩幅でタオルを握り、上下に引っ張る
- ②タオルをピンと張った状態で、自転車のペダルを手で回すように動かす

逆回転も行ないましょう

基本(肩幅)
狭める:弱 広める:強

4. 肩のストレッチ 30秒

肩の高さよりやや下



肩幅でタオルを握り、片方の手で反対側の腕を横に引っ張って、その姿勢をキープ

正面
向いたまま

反対側も行いましょう