



1月の書初めでは皆さんの今年の目標とその想いが伝わり感動しました。皆さんの想いを全力でサポートしていきます。  
2月は全国生活習慣病予防月間です。ニコニコペース運動で楽しみながら健康増進していきましょう。

## 自転車エルゴで「ニコニコチャレンジ」

増進室には3機種12台の自転車エルゴメータがあります。どの自転車で運動してもニコニコペースで運動できるよう1台ごとに負荷を確認してみましょう。

### 2月は「練習間」3月は「健康ポイント」プレゼント

#### ① 第一種目に「自転車運動」を行います

運動開始4分で脈拍確認

目標脈拍の  
±5拍以内 YES → 脈拍と負荷を記録  
NO → 10分までに負荷を調整

#### ② ニコニコペースで運動するコツ

##### ● 運動前の脈拍がいつもと同等か

いつもより脈拍が高めだと運動時も高くなりやすい  
→いつもより自転車負荷を低めから開始



##### ● 運動開始後の脈拍を観察

4分までにニコニコペースを超えそうなとき  
→早めに自転車負荷を下げる脈拍を観察

##### ● 運動開始4分後の脈拍が低い時

負荷を少しずつ上げて脈拍を観察  
→目標脈拍を超える時は負荷を下げます

3月の健康ポイント10%に向け 2月はニコペース練習しましょう

# ○○へあと一歩

Vol.94 脳活

健康、元気、長寿など様々な目標（○○）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。

ボストン大学のフラミンガム研究により、40歳時に運動能力が低下していた人は、そうでなかった人に比べて20年後（60歳時）に脳が早く老化していたことが報告されています。また、1日1万歩以上歩く人は、1日5,000歩未満の人と比べて脳の容積が大きかったことも示されています。

40歳前後は人生において生活スタイルが変わる一つの節目であり、その頃から運動習慣をつけることは将来を左右するようです。年配の方もう遅いと思わないで！今からでも十分に脳の老化予防できます！！

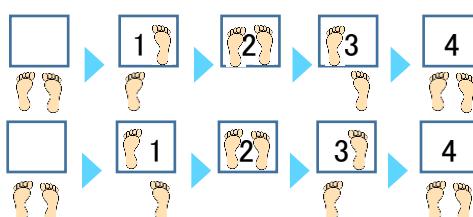
#### やってみよう：ニコグニサイズ

##### 3の段で手拍子運動（判断、学習を鍛える）

##### その場足踏みや踏み台運動を行いながら

1~30まで、数を数えながら、足踏みや踏み台運動を行い、3の倍数の時だけ拍手をします。最初はゆっくりで、慣れてきたらスピードを上げてみましょう。

##### 【踏み台時の足の運び方】



右からのぼって  
右からおりるを  
4回繰り返す

左からのぼって  
左からおりるを  
4回繰り返す

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

## 今月のレッスン

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

## 書初め「今年の一文字」

250名を超える方にご参加いただきました。  
半年ごとに確認しボーナスポイントをGETしましょう



## 自宅でできる運動動画（福津市公式YouTube）

今回は  
「膝と腰を守ってくれる  
内転筋のストレッチ」  
・歩行改善、姿勢改善



閉室のお知らせ 毎週日曜日、14日（土）

Vol.191

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)「眠眠眠眠眠眠眠眠」これなあに？

問2)カキはカキでも冬限定のカキは何カキ？

問3)1月が一番あつくて、12月が一番うすいものはなあに？

問4)おとなは座っているのに子どもは座らない所ってど～こだ？

問5)節分の翌日に立ち上がったのはなあに？

## 噂の検証 111 犬を飼うと認知症予防になる!?

噂の検証111回目は“わん・わん・わん”にちなんで犬の話題です。皆さんは「犬を飼っている人は健康」という話を聞いたことはないでしょうか？散歩をいわば強制され、身体によさそうな印象を持ちがちですが、健康のために大切なのは「犬を飼うこと」なのでしょうか？実は注目すべきポイントは別にあるのかもしれません。

### ○ペットと健康、注目される研究

近年、日本でもペットとの暮らしが身近になり、現在飼育されている方は21%、飼育経験がある方は47%という調査結果があります。ペットと過ごすことで生活に張りが出て、気持ちも前向きになるなど、健康面へのよい影響があることは間違いないありません。



2位 ねこ



1位 いぬ



3位 観賞魚

こうしたペットと健康の関係の中でも、特に注目されているのが「犬」です。犬は日常的な世話を加え、散歩などで一緒に身体を動かす機会が増えるという特徴があります。そこで今回は、犬の飼育と運動習慣の有無が認知症の発症率に与える影響について検討した研究を紹介します。

## 三分体操

体幹+α ⑤ 上腕（二頭筋＆三頭筋）



### 【筋トレ：スタンドスイミング】各10秒×1～3セット

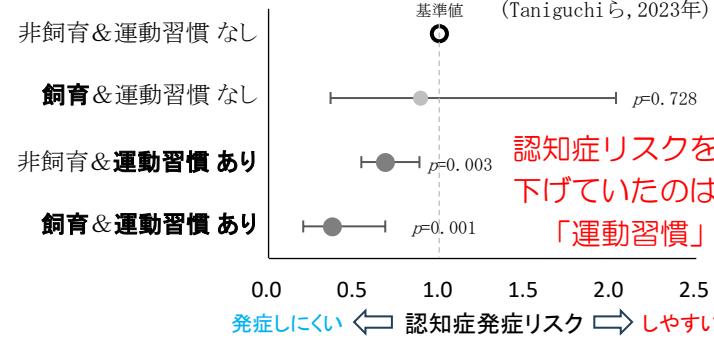


①脚を前後に広めに開き、背筋を伸ばして体を前に倒します。 ②肘を伸ばしたまま体幹が左右に動かしましょう。



①①の姿勢から両腕を体側に沿うように下げ、背筋を伸ばしたまま両腕を後方へ引きます。 ②肘を伸ばしたまま体幹が左右に動かしましょう。

### ○犬の飼育や運動習慣と認知症発症率の関係



犬を飼っていても運動習慣がない場合は、認知症の発症が抑えられていなかった一方で、犬の飼育の有無に関係なく運動習慣がある人は、認知症の発症リスクが低いという結果でした。犬を飼っていて運動習慣がある人が最も低く、運動習慣と犬の飼育には相乗効果はあるようですが、何よりも大事なのは自身の意志で身体を動かす運動習慣のようです！

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

### 【ストレッチ】各30秒程度

#### 1. 上腕三頭筋

頭上で両掌を合わせます。  
肘を曲げて、手を背中方向に下げます。



肘を頭の後ろへ

#### 2. 背中～上腕二頭筋

1) 背中上部  
肘を伸ばし胸を床に近づけるようにします。



2) 背中下部  
頭と肘を床面につけて  
背中を丸めます。

