



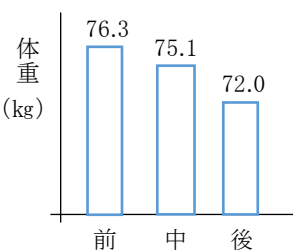
夏の暑さに負けない身体になるためには今の時季から運動で汗をかく体質づくりや、熱への耐性を高めておくことが肝要です。増進室で「暑熱馴化」して夏に備えましょう。今月は「やせナイト講座」がスタートします。是非！ご参加を

**NEW 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です。これまでの成功例をさらにブラッシュアップさせて皆さんの減量達成をサポートします。

**R7年度 18名(46~77歳):平均体重63.8→61.2kg**

**【68歳男性】-4.3kg達成(体脂肪-4.4kg、筋肉量+0.8kg)**



2か月間頑張ったこと

- 不定期だったウォーキングを少しでも毎日行った
- 毎日飲んでいたお酒を最初は量を減らし、今は休肝日をつくった

1日歩数:9,300→12,500歩

酒:ビール&酎ハイ→ビールのみ

腹囲マイナス5cm

**R8年度新たな取り組み**

- 毎週開催:月曜の夜集合!(仕事の都合での振替可)
- 効率アップ:運動しながら基礎知識を学べます!

対象は原則BMI24以上の方 ☆その他の方は要相談☆

閉室のお知らせ 毎週日曜日、9日(土)

**今月のレッスン**

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

**R8年度すまいるパワーアップ倶楽部 申請受付中**

対象:市に介護保険を納入済の65歳以上  
受付:増進室または高齢者サービス課

提出:①申請書

②特定健診または後期高齢者健診結果のコピー  
お得に使って健康寿命を延伸しましょう!



**自宅でできる運動動画 (福津市YouTube)**

今回は

「バッグランジ!

時短・脚力アップ」

姿勢改善、転倒予防



〇〇へあと一步

Vol.95 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。

フィンランドとスウェーデンで認知機能がやや低下した高齢者(60~77歳)1,260人を対象に、運動や認知課題などに2年間取り組んだ結果、認知機能テストで処理速度は150%短縮、実行機能(計画や判断など)が83%向上して総スコアは非参加者よりも25%高かったことが報告されています(Tiiaら,2015年)。

認知症は予防が大事ですが、認知機能の低下が気になるといった方でも早めに運動と認知課題をコグニサイズに取り組むことで、認知機能の維持・改善が期待できます。皆さんも今から、取り組みましょう!

**やってみよう:ニコグニサイズ**

**都道府県&各庁所在地(記憶、判断、思考を鍛える)**

**ウォーキングなど行いながら**

①47都道府県が言えるかチャレンジ

慣れてきたら「南から」「北から」など条件をつけて!

②①に加えて各県庁所在地を言ってみよう

福岡県、福岡市→北海道、札幌市→  
→東京都、新宿区・・・

③①②に加えて特産品や  
観光地など言ってみよう

佐賀県、佐賀市、気球→  
→徳島県、徳島市、オリーブ・・・



**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)魚が空を泳いでいるよ、何の魚?

問2)この季節に踊りたくなるダンスはなあに?

問3)勝ち負けにこだわる花ってなあに?

問4)リカちゃん人形が引退!?あとを継いだのは  
「桃太郎」「金太郎」「浦島太郎」のどれ?

ヒント:それぞれの歌を歌ってみてね

問5)火事だ!でもあつという間に消せたよ何で?

ヒント:「消えた」じゃなくて「消せた」んだよね  
「あつという間」ということは

# 噂の検証 114 人生を幸せにするには身体を動かせ!?

最近では戦争や物価の上昇などもあり、今後に不安や負担を感じる場面が増え、「なんとなくテンションが上がらない」と感じている人も多いのではないのでしょうか? こうした状況は、私たちの幸福度に当然のこと影響します。幸せは考え方や生活環境だけで決まると思われがちですが、実は、それだけではなかったのです!

○身体を動かすことに幸せを感じる?

○身体活動量が多い人ほど幸せ

(Hsin-Yuら, 2020年)

「感じる」

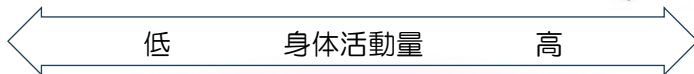


やっぱり身体を動かすとすっきりするし  
気持ちもいいから幸せを感じるはず

「感じない」



私、体力に自信がないから、ちょっと動いただけで疲れちゃう。だからむしろ苦痛だわ



**身体活動量が高いほど幸福度も高くなる!**

身体活動量が低い群と比べて、高い群ほど幸福度も高い傾向がみられました。この傾向は若年層から高齢者まで一貫していましたが、高齢者で特に顕著でした。身体活動が多いことで活動の幅が広がり、日常生活をより前向きに過ごしていけるようになるのかもしれない。結論として、日常的な身体活動量を高めることは、日々の充実感や満足感が高まり、幸福度の向上につながる可能性があります!

みなさんはどう思いますか? 幸福度を評価することは難しく、また、コントロールすることも難しいように思えるかもしれません。しかし、あることで高められる可能性があるのです。そのカギが「身体活動量」です。そこで、今回は若年から高齢者までを対象に、日常の身体活動量と幸福度の関係について検討した研究をご紹介します。

## 三分体操

歩きのための動きづくり② 足腰強化+α



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。

←運動会絶動画はこちら

指導員 H.S

ヨガのポーズも歩行動作にとってもプラスになります。ぜひ、チャレンジしてみてください!  
呼吸をゆっくり繰り返し、30秒程目標に保持しましょう

### 1) 英雄のポーズ (下肢&体幹強化で広い歩幅へ)

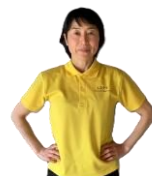
手は開いてもOK

手は腰でもOK

③  
膝角度  
目安90度



- ①足を前後に大きく開き  
前方の膝を曲げながら  
腰を下ろします
  - ②後方の足は膝を伸ばし  
足裏全体で床を踏みます
  - ③両手の平を組んで人差し指を  
伸ばし、腕を上方へ伸ばします
- ② 反対側も行いましょう



二つのいずれかにすることで  
・バランスがとりやすくなります  
・腕や肩に痛みがある方もできます

### 2) 木のポーズ (体幹&バランス強化で真っすぐきれいに歩く)

足はふくらはぎでもOK

つま先は床についてもOK



- ①腰幅で立ち軸足に体重を乗せ  
反対側の足裏を軸足の内ももにあてます
- ②両手のひらを合わせ腕を上方へ伸ばします  
1)と同様に手は開いても、腰でもOK



・バランスがとりやすくなります

反対足でも行いましょう

転倒予防のため机や壁などが近くにあり、いつでも手をつけて体を支えられるところで行いましょう