



今年も暑い夏がやってきました。体の準備は整っていますか！？とは言っても異常な暑さには要注意です。そこで、涼しくて快適な環境の増進室で体力づくりを継続しましょう☆

夏季限定 17時からの“タ得サマー”

夏の間は17時以降の利用がお得になります。

- ・日中は暑いから家から出られない
 - ・夏は孫守りがあるからいつもの時間に利用できない
 - ・日中は仕事で時間がない、でも運動したい
- そんな方は夏の夕方をお得にご利用ください。

【その1】健康ポイントアップキャンペーン

期間：7月1日(水)～8月31日(月)

17時以降の利用の度に...

通常1ポイント ▶ 3ポイント



【その2】新規利用者限定プレゼントキャンペーン

①対象：最近利用を開始した
新規または過去1年以上利用なしの方

②期間：7月1日(水)以降

③期限：利用開始日～2か月以内

色んな時間帯使ってOK

プレゼントは17時以降5回利用で

この夏「楽」「健康」「得々」に過ごしましょう！



など
GET!

閉室のお知らせ 毎週日曜日、11日(土)

今月のレッスン

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

市集団健診の予約お済ですか！？

集団健診予約

現在、下記対象者の予約受付が可能

【市国保】特定健診、がん検診、骨検診等

【後期高齢保険】後期健診、がん検診

【国保以外保険】がん、骨、歯科検診のみ可



自宅でできる運動動画 (福津市YouTube)

今回は

「首こり・肩こり

すっきりストレッチ」

姿勢改善、痛み予防



いい姿勢で美 & 健康

(理学療法士監修)

自身の姿勢を理解しよう

Vol.2

このコーナーではKendall(ケンダル)の姿勢分類を基に、自身の姿勢を理解し「美しい姿勢」「怪我予防」「より動きやすい体」へのヒントを紹介します。

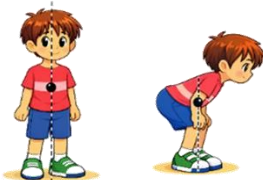
ヒンジ動作

ヒンジとは「蝶番(ちょうつがい)」です



2つをつなぎ合わせ
動きを安定させます

体では股関節主導の動きを指し「立ち・座り」や「物の上げ・下ろし」の際にお尻の動きを最優先します。



股関節主導にすることで

- ・お尻や太もも裏の大きな筋肉をフル活用
- ・股関節→膝の屈曲で負担軽減

(注) スクワット：膝→腰の屈曲

Let's check! 「壁に背を向けて立ち お尻を後ろへ引いて壁タッチ！」



足は
腰幅

壁距離：半歩～一歩

背筋は力まず真っすぐ

日常的な動きの中でも意識して、正しい動きを体に覚えさせていきましょう

姿勢確認：

①壁を背にし、離れて立つ

- ・真っすぐ立って深呼吸を5回
腹圧を高めます

力まず真っすぐ立っている
イメージを持ちましょう

②お尻を後ろへ引く

- ・お尻から動き出します
膝は自然と軽く曲がる感覚
膝周り、足裏や足指に力が
入ったらやり直しましょう

参考文献

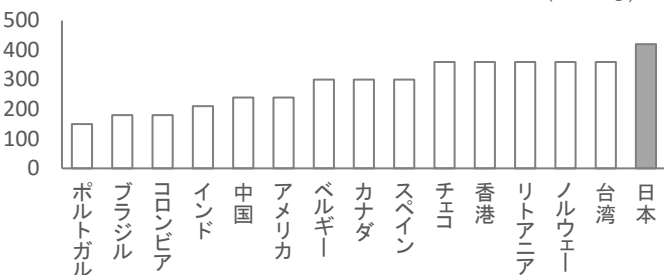
「リアライン・トレーニング」(鎌田和芳, 講談社, 2014)

噂の検証 116 座っている時間が長いと脳にも悪影響がある！？

前回は、継続的な中等強度運動(ニコニコペース運動)に、認知症の予防効果があることをご紹介しました。しかし、「運動しているから安心」とは言い切れないようです。最近の研究で、運動習慣がある人でも、日常生活の“あること”が長いと、脳の健康に悪影響を及ぼすことがわかってきました。

○日本人は座っている時間が長い？

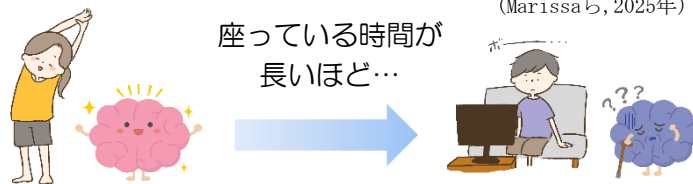
(分/日) 世界の平日1日の座位時間(中央値) (Adrianら, 2011年)



皆さんは、1日の中でどれくらい座って過ごしていますか？日本人は世界的に見ても座位時間が長い傾向にあります。以前の記事で、運動を習慣化していても1日の座位時間が長いと死亡リスクが高くなることをご紹介しました。では、座りすぎは脳の健康にも影響するのでしょうか。今回は、認知症ではない高齢者を対象とした座位時間と認知機能や脳の変化との関係についての研究結果をみてみましょう。

○座位時間が長いほど認知機能が速く低下する

(Marissaら, 2025年)



- ✓ 記憶に関わる「海馬」の萎縮が進みやすくなる
- ✓ 記憶力や情報処理能力が低下しやすくなる

対象者を約7年間追跡した結果、座位時間が長いほど、脳の萎縮や認知機能の低下が進みやすことが明らかになりました。さらに、この傾向は“運動習慣がある人”でも確認されました！

結論として、脳を守るためには運動習慣だけでなく、座りっぱなしを減らす工夫も大切！テレビのCM中に立つ、電話中は立って話すなど、日常生活の中で少しずつ体を動かすことから始めましょう♡

三分体操

歩きのための動きづくり④ 骨盤・股関節



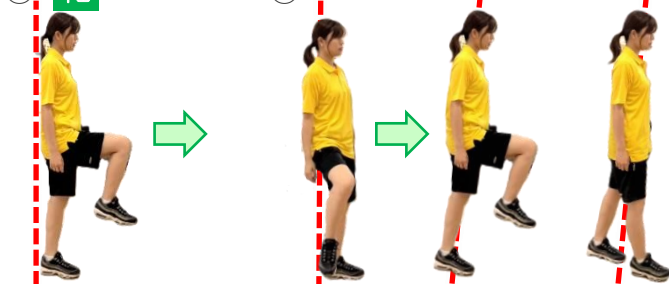
1. 骨盤・股関節体操(各10~20回程度)

- ①片足を腰の高さまで上げる
- ②①から膝を横に開き、正面戻して足を下ろす



【歩きながら、左右交互に行う】

- ① 軸 真っすぐ
- ② 真っすぐ やや前傾



小さな動きから始め、少しずつ動作を大きくしましょう

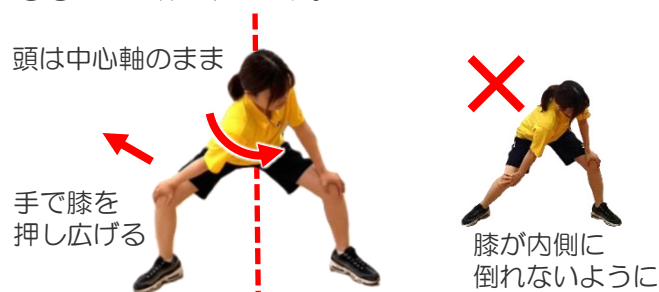
2. ストレッチ(各30秒程度)

指導員 S・M

- ①足を大きく開き、手を膝に置きます。手で膝を外へ押し広げながら、腰を下げます。



- ②①から上体を捻ります。



反対も同様に行いましょう