

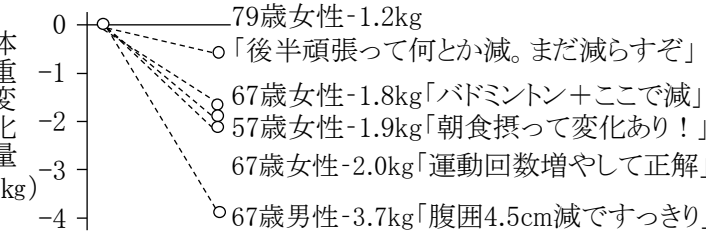


連日猛暑が続くなどで気持ちが落ち込んでいたり、疲労が溜まっていたりしませんか？そんな中でも“いま私たちがすべきこと”を粛々とするためにも、増進室“クールスポット”で体調に気をつけ、「涼みに行く」くらいの気軽な気持ちでご利用ください。

速報 達成率80% やせナイト講座1期

5月スタートの本講座に5人が参加。2か月間で2kg減を目指して毎週頑張りました。その結果をご紹介します

前後変化(平均):体重-2.1kg 筋肉+0.5kg 体脂肪-2.5kg



8月も 17時からの“タ得サマー”

【1】17時以降の利用の度に健康ポイント

通常1ポイント ▶ 3ポイント

【2】新規利用者17時以降5回利用で

トートバックプレゼント (利用開始2か月以内)
色んな時間使ってOK 時々17時以降でOK
夏「楽」「健康」「得々」に過ごしましょう!

閉室のお知らせ 毎週日曜日、8日(土)

今月のレッスン

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

「タオルで

首すっきり体操」

姿勢改善、痛み予防



〇〇へあと一歩

Vol.96 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。

軽度認知障害(MCI)は認知症の一手前段階で、『久山町研究』では早めの対策で5年後約3割の方が健常に戻ることが分かっています(二宮ら,2025年)。健常に戻った背景には町民の生活習慣として「平均血圧・脂質異常の低下」「喫煙者の減少」などの他「運動習慣者の増加」があったことが分かっています。

認知症は予防が大事です!認知機能の低下が気になるといった方も早めに運動と認知課題ニ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)

ステップ運動(階段昇降)など行いながら

①市町村を言ってみよう

福岡には60の市町村

佐賀には20の市町 があります



②①に加えて特産品や観光地を言ってみよう

佐賀県、佐賀市、気球→

→徳島県、徳島市、オリーブ...



③出身地の市町村を言ってみよう

広島県:広島市、廿日市市、府中町...



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)水も太陽もいらない大輪の花はなあに?

ヒント:夜空に咲くよ

問2)商店街で逆立ちしているよく鳴く虫はなあに?

ヒント:商店街には何があるかな

問3)お金を見るとびっくりする生き物はなあに?

問4)いつも夏にいる果物は?

問5)公園に子牛が集まってやっているスポーツはなあに?

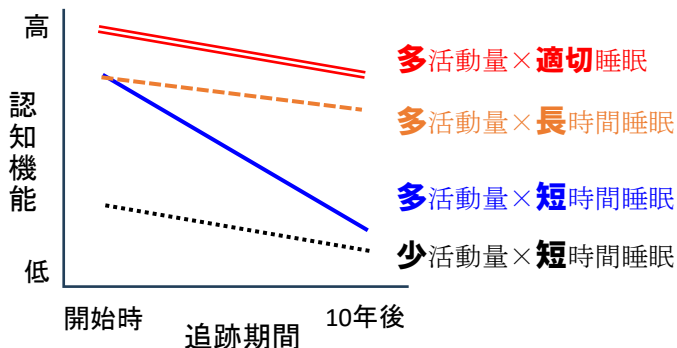
噂の検証 117 認知機能維持には身体活動量を高めるだけで大丈夫？

身体活動量を高めることが認知機能の維持には不可欠です。これに加えて必要なことはないのでしょうか？近年、身体活動量と睡眠時間の違いの組み合わせが認知機能に及ぼす影響について検証した研究が報告されました。身体活動量を高めた上で、睡眠時間はどの程度が理想的なののでしょうか？睡眠時間もとても重要だったのです！

○運動と睡眠は認知機能にどう影響する？

認知機能	身体活動	睡眠時間
高い	活動量多い 	適切(6~8時間)
低い	活動量少ない 	短時間(6時間未満) 長時間(8時間以上)

○将来的には運動と睡眠のどちらが大事？



調査開始時の認知機能は、身体活動量が多い群の方が少ない群より、適切な睡眠群の方が短時間・長時間睡眠群より良好でした。さらに、身体活動量と睡眠時間を組み合わせでみると、身体活動量が多い&適切な睡眠群が、他のどの組み合わせの群より認知機能が良好でした。では、その後はどうなったのでしょうか？

身体活動量が多く適切な睡眠がとれていれば、認知機能の低下は抑制された一方、身体活動量が多くても短時間睡眠だと、認知機能が最も低下していました。認知機能の維持のためには、身体活動量を高めるだけでなく、十分な睡眠(6時間以上)をとることも大切です。運動×睡眠は、頭健康を守る鍵になりそうですね。

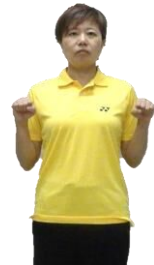
三分体操

歩きのための動きづくり⑤ 胸開き+α



基本動作(胸開き)

1)オール漕ぎ【その場】 5~10回、1~3セット



胸の横で、軽く拳を握ります
ボートのオールを漕ぐような
イメージで拳を下方前方へ出し、
前方、上方へ回し、元の位置
(後方)に戻します

大きくオールを漕ぐイメージで回します

目線は真っ直ぐ



上方→元の位置に戻す時に
肘を後ろに引き、肩甲骨を
中央に寄せるようにします

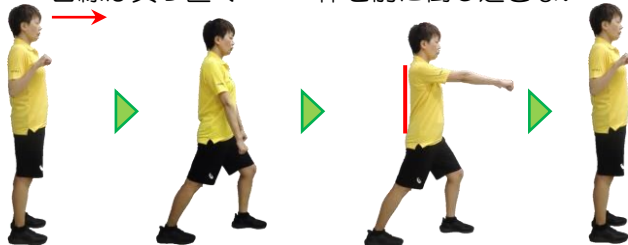
ウォームアップ

2)オール漕ぎ+【歩行】 5~10回、1~3セット

片足を前に出しながらオール漕ぎをします。手を元の位置に戻す時に
両足も揃えます。交互に繰り返しながら1歩ずつ前に進んでいきます

目線は真っ直ぐ

体を前に倒し過ぎない



チャレンジ！

片足を前に踏み出した時に
深くしゃがみます
膝に不安がある方は浅めにしましょう



・姿勢は真っすぐ
・腰を下げる
⇒膝がつま先よりも
前に出ない