



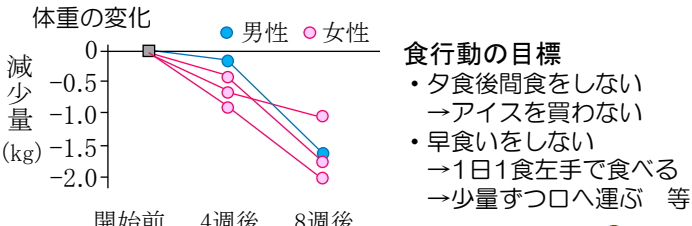
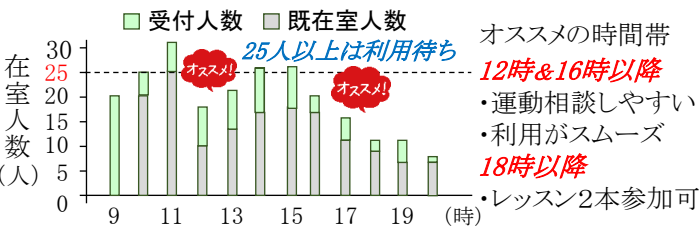
やってきました運動&食欲の秋！増進室での運動とあわせて秋を感じながら外での運動を楽しみ、そのご褒美として美味しい秋も堪能しましょう。今月はInBody測定月間です。「いい運動といい食事といいカラダ」をめざしましょう！

## 「運動相談を希望」時は12時と16時以降がオススメ

## 【速報】やせナイト講座(1期)結果

時間帯により機器使用や入室の待ち時間が生じています。スムーズなご案内が出来るよう利用状況をお知らせします。

4名(男性1名、女性3名)の方が、2kg減をめざして各自行動目標を定め、2か月間取り組まれました。



レッスン前より後の方が待ち時間は短い状況です。「速報 利用状況」(廊下掲示)もご活用下さい。

- 食行動の目標**
- ・夕食後間食をしない
  - アイスを買わない
  - ・早食いをしない
  - 1日1食左手で食べる
  - 少量ずつ口へ運ぶ 等
- 身体活動目標**
- ・職場では違う階のトイレを利用
  - ・エア縄跳び1日100回以上
  - ・昼休みに5分以上歩く
- 歩数の変化**
- 6,655→9,358歩/日 (参加者の平均)

## 今月のレッスン

現在も運動を継続されていることで、リバウンドなし！

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

**やせナイト(2期)参加者募集**

期間:10月16日~12月4日(全8回)  
日時:月曜日、19時15分~19時45分  
対象:2kg以上の減量を目指す方、**定員5名**

15分:10時半、14時半、16時半 20分:18時半、20時  
要望が多かった12時半(15分)のDVDレッスンは続けます。  
月曜日14時(50分)「エアロ」や「ヨガ」定員25人

**自宅でできる運動動画**  
(福津市公式YouTube)

今回のテーマ  
「体幹&上肢の筋力アップ」

第1.3.5週 ニコニコエアロ、第2.4週 ヨガ

閉室のお知らせ 毎週日曜日、14日(土)

# 〇〇へあと一步

## Vol.78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)の認知機能を鍛えて認知症を予防する“脳活”を紹介します。先日(9月25日)日本でもアルツハイマー型認知症の治療薬「レカネマブ」が承認されました。ただし、認知症の原因である「アミロイドβ=脳内ゴミ」を脳内から除去し、症状の進行を遅らせる作用は期待されているものの、根本の治癒までには至っていません。やはり自己予防に努める必要があります。そこでおすすめは、ニコニコペース運動とコグニサイズ(「コグニション=認知」+「エクササイズ=運動」)を合体させたニココグニサイズ(弊社考案の造語)です。ぜひ認知症予防の効果が期待できる二つの運動を同時に行い、効果的・効率的に取り組んでいきましょう！

**やってみよう:ニココグニサイズ**  
上って開脚(判断、学習、理解、計算を鍛える)

**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

**踏み台や階段を昇降しながら**  
【足の運び方】  
「3と4」の足運びは、踏み台の場合は左右に昇降し、階段の場合は1段上ったところで足を開きます。

- 問1)小さい人も大きい人も同じサイズ、何サイズ?  
問2)小説家が得意なスポーツは?  
問3)動物のお医者さんがマラソンしたよ何位?  
問4)手が酸っぱくなるスポーツは?  
問5)チアガールがするバレーは?



簡単だったかなあ 次回もお楽しみに…

## 噂の検証 ⑧9 コロナ禍で虚弱(フレイル)高齢者は増えた!?

新型コロナウイルス感染症が5類へ移行して5ヶ月が経過し、世の中はコロナ前の日常生活を取り戻しつつあります。コロナ禍で懸念されていたことは、運動不足による体力低下に起因する虚弱(フレイル)高齢者の増加です。今回はコロナ禍でフレイル高齢者がどのくらい増えたのかを調査した結果を見ていきましょう。

○ コロナ禍でフレイルは増えたと思う?

○ 一人暮らし&社会的不活動の方は約2倍の発生率!

思う!



「外出規制もあったし、家の中で出来ることも限られていたもんね。そりゃ増えたでしょ」



思わない!

「コロナ禍でも外を歩いている人をよく見かけたよ。意外と増えていないんじゃない?」

皆さんはどう思われますか?

今回は、元々はフレイル非該当だった日本人高齢者937名を対象に一人暮らしの有無と社会的活動(地域の方と積極的な関わり)の有無の観点から4グループに分けて、コロナ禍でのフレイル発生率を調査した結果をご紹介します。一人暮らしの方は必見ですよ。

フレイル発生率

(Yamadaら, 2020年)

	A	B	C	D
一人暮らし	いいえ	いいえ	はい	はい
社会的活動	はい	いいえ	はい	いいえ
フレイル発生率(%)	15.5	15.4	11.6	28.8

参考値: コロナ禍以前のフレイル発生率 6.1%

一人暮らしで社会的活動を行っていないグループ(D)は、他のグループに比べてフレイル発生率が2倍も高かったのです。ただし!一人暮らしでも社会的活動を行っていたCグループのフレイル発生率は最も低かったという結果でした。

結論として、コロナ禍でフレイル高齢者は増えた。しかし、一人暮らしでも社会的活動を行うことでフレイルは予防できる!つまり、人との関わりがある運動施設に出かけ、ワイワイと運動しよう!です。

### 3分体操 横になったまま出来る運動⑦

腰痛を予防する腹筋群(腹直筋、腹斜筋)の体操

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。

指導員 H.T

#### 1. 筋力トレーニング(各10~30回)

##### 1) 上体起こし(腹直筋)

- ①仰向けになり膝を立て、足を腰幅に開きます。
- ②顎を引いて、へそを見るように上体を起こします。



呼吸  
上げる: 吐く  
下げる: 吸う



腕と脚は脱力

余裕があれば→



膝がへその上あたりに来るように足を浮かす

#### 2. ストレッチ体操(各20~30秒)

##### 1) 背伸び(腹直筋)

仰向けになり両脚を伸ばし、背伸びをします。

伸びようとせず  
全身脱力



手は床につける(肘は曲げてOK)  
両肩は床面につける

##### 2) 上体起こし横曲げ(腹直筋+腹斜筋)

- ①仰向けになり膝を立て、へそを見るように上体を起こします。
- ②片側の肩甲骨が浮くくらい上半身を左右交互に捻ります。



呼吸  
上げる・横曲げ: 吐く  
もどす・下げる: 吸う



腕と脚は脱力

足を浮かさない

足を見る

余裕があれば↓



かかと  
タッチ

##### 2) 体側の背伸び(腹斜筋)

仰向けになり両脚を腰幅より広めに開き、片方の足を反対足の上に乗せます。その後、両手を乗せた足の延長線上に移動させます。



伸びようとせず全身脱力

イメージは“くの字(逆くの)”

両手と両肩は床につける  
(肘は曲げてOK)

反対側も行います