



朝晩に冷え込む日が増え、冬がもうすぐそこまで来ています。冬は寒さと乾燥で血管系やウイルスによる病気が発症するリスクが高まります。活動しやすい今の時期こそ体力づくりに励み、元気に冬を過ごせる準備をしていきましょう。

健康づくり運動できていますか？

健康づくりのためには、週に3回&140分以上のニコニコペース運動が効果的です。運動状況については定期実施している体力年齢の結果票で確認し、目標を立てましょう。

体力年齢結果票(裏面)

直近12週間の運動状況

週	運動回数	有酸素性運動時間
1週目	0 回	0 分
2週目	2 回	136 分
3週目	3 回	155 分
11週目	3 回	195 分
12週目	3 回	197 分
週3回		152分/週

回数カレンダー



運動予定★を立て
来た日に“○”

【いきいきコース】脱・プレフレイル！

S.Oさん(71歳女性)R5.5月利用開始

利用開始時の筋力測定で“プレフレイル判定”となり、いきいきコースに入って自宅でのステップ運動を開始しました

日々の頑張りをチャレンジカードに記録



50回からスタート
60回へUP

台の高さ:21cm(階段)
実施回数:50回からスタート
回数を1~2週間ごとに指導員と目標立て

期間中(92日) 実施率100% 1日90回まで増加中！

筋力測定の推移	5月	8月	※身長比
BOX立ち上がり	両脚10cm	片脚40cm	⊗
2ステップ	208cm(1.36)	215cm(1.40)	⊗

計画的に運動を行い、冬の病気に打ち勝ちましょう！

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)	ストレッチ	筋トレ	お楽しみ	リズム	ストレッチ
16時半						
18時半	お楽しみ	筋トレ	お楽しみ	ストレッチ	お楽しみ	
20時	リズム	お楽しみ	ストレッチ	お楽しみ	筋トレ	

15分:10時半、14時半、16時半 20分:18時半、20時

月曜日14時(50分)「エアロ」や「ヨガ」定員25人



ここに週3回運動に来るのが楽しい。体力年齢も95歳から75歳に若返り、疲れにくくなった。次は実年齢よりも若返られるよう頑張ります！

自宅でできる運動動画 (福津市公式YouTube)

今回のテーマ
「立位で腰ケア」



ばなし

ほっこり噺

vol.26

ここは、とある“ほっこりトレーニング室”。全面窓で開放感があり、暖かい日差しと心地よいそよ風が入る中で、10数名がコツコツとトレーニングに励んでいます。

ほっこり利用者さんと 生真面目運動指導員のやりとりと となりで聞いている男性

＝豆知識＝

「指導員さ～ん、コーヒーが認知症に良いっていう豆知識が入ってきたんだけどホント？」

「そうなんです。1日1~3杯が認知症の発症リスクを抑えてくれるみたいです」

「良いこと聞いた！実践してみるわ。じゃあ、私もお礼にちょっとした豆知識を教えてあげる」

「楽しみですね。何を教えて下さるんですか？」

「大納言ってご存じ？」

「えっ！？あの太政官に置かれた役職の1つ？」

「違うわよ！あずきの粒が大きいものを大納言って言って、江戸時代に上納用として育てられたのよ」

「ほお～、へえ～」

「まさかのホントの豆知識～！！♡」

＝秋の夜長＝

「あら？虫の鳴き声が聞こえてくるわね。朝晩も冷えてきたし、もうすっかり秋ね～」

「そうですね。さすがに半袖では厳しい季節になってきましたね」

「指導員さんはこういう風情のある季節に何かしていることはあるんですか？」

「そうですね。読書の秋ではないですけど…健康や介護予防に関する論文を読んでいますかね」

「あらま、秋の夜長に素敵なお時間ね～」

「ほっこりさんは秋の夜長に何されてますか？」

「私は恥ずかしながら…、サンバ♡踊ってます」

「き、き、季節感～！！」

今日もほっこりトレーニング室でほっこり噺が続く…

噂の検証⑨ コーヒーを飲むと認知症の発症リスクが〇〇ですって!?

温かい飲み物が恋しい季節になってきました。温かい飲み物を飲むとホッと幸せな気分になり、心が落ち着きます。皆さまは普段、コーヒーをどのくらい飲みますか？今回は、世界中の論文を集めてコーヒーの摂取量と認知症の発症リスクを調査した研究をご紹介します。コーヒーは認知症の発症リスクを上げる？下げる？どっち!?

○ コーヒーは認知症の発症リスクを〇〇？



上げる!

「コーヒーって刺激物って言うじゃない!? 脳にも負担がかかる気がするのよね」

下げる!



「コーヒーを飲むと頭もスッキリする! 認知機能にもいい影響があるでしょ!?!」



どっちでもない!

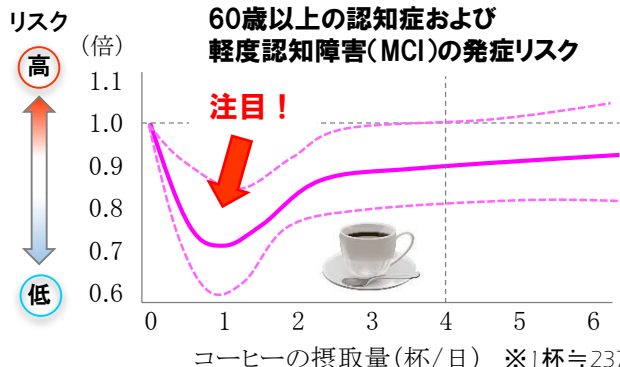
「そもそもコーヒーと認知症に関係があるなんて思えないのよね。今回こそひっかけてしょ」

皆さまはどの意見に賛同されますか？

今回は、エビデンスレベルの信頼性が最も高いとされているシステマティックレビューという方法で分析された研究結果をご紹介します。

○ コーヒーの適量摂取は◎!

(Ranら, 2020年)



60歳以上の方を対象にした場合、認知症及び軽度認知障害の発症リスクが、コーヒーの摂取量が“1日4杯未満”であれば、“全く飲まない”もしくは“4杯以上飲む”より低いという結果でした。

結論として、コーヒーは1日1~3杯の適量摂取が認知症を予防する! これからの季節、心の安らぎと認知症予防のために程よいコーヒーを楽しみましょう。

3分体操 横になったまま出来る運動⑧

姿勢を美しくする背中体操

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 M.H

1. 筋力トレーニング (各10回程度)

1) 伏臥位上体あげ(菱形筋)

①うつぶせの状態、胸の横に手をつきます



②頭から胸の少し上までを床から上げます

腰を反らない



脚は脱力

手で床を押しても良い

胸は床につけたまま

2) 伏臥位両腕挙上(僧帽筋、脊柱起立筋、広背筋)

①うつぶせの状態、両腕を耳の横に伸ばします



②頭、胸、両腕を床から上げます

脚は脱力



2. ストレッチ体操 (各20~30秒)

1) チャイルドポーズ(脊柱起立筋、広背筋)

四つん這いから腕を前方へ伸ばし、腰を後方へ引きます

ゆっくりと息を吐きながら全身脱力



膝は完全に曲げなくてもOK

2) 丸くなる背伸び(菱形筋、脊柱起立筋)

胸の前で両手を組み、息を吐きながらへそを覗き込みます



腕と背中が前後に引っ張り合うように